IDEE PER IL TUO VAROMA

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA A VAPORE

CARNI E POLLAME: pezzi interi (1 kg o più)-1000\1200 g d'acqua per un'ora o più di cottura; pezzi piccoli o polpette-500 g d'acqua per 20\25 min di cottura; polpettoni-750 g d'acqua per 25\30 min di cottura.
PESCI: crostacei di grandezza media- 500 g d'acqua per 15\20 min di cottura; mitili(solo apertura)-300 g d'acqua per 3\6 minuti di cottura; molluschi di grandezza media- 500 g d'acqua per 15\30 min di cottura; pesci medio-piccoli-500 g d'acqua per 10\15 min di cottura; pesci grandi- 500 g d'acqua per 20\25 minuti di cottura.
ORTAGGI E LEGUMI: Legumi freschi-500 g d'acqua per 8\15 min di cottura; ortaggi interi(grandezza media)- 750 g d'acqua per 25\35 min di cottura; ortaggi a pezzi-500 g d'acqua per 15\20 min di cottura; verdure in foglia-500 g d'acqua per 8\15 min di cottura.
FRUTTA FRESCA: frutta intera-500 g d'acqua per 20\25 min di cottura; frutta a pezzi-400 g d'acqua per 15\20 min di cottura. La cottura è calcolata da quando il vapore diventa operante.

PREPARAZIONI DI BASE

PANE INTEGRALE I

Ingredienti:500 gr farina integrale, 20 gr sale, 25 gr di lievito di birra, 200 gr latte scremato, 20 gr zucchero, 30 gr olio, 100 gr acqua, semi di sesamo a piacere.
Preparazione: Inserire nel boccale latte, acqua, olio, lievito e zucchero: 30 sec vel 2 40°. Aggiungete dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, farina e sale: 30 sec vel 6 e 2 min vel spiga. Lasciate lievitare l'impasto nel boccale, coperto da un canovaccio, o in una terrina posta in un luogo tiepido per 2 ore. Quando l'impasto è lievitato, formare uno o più pani e disporli sulla placca del forno coperta da carta forno, ben distanziati tra loro. Con un coltello fare delle incisioni a croce su ciascun pane, ricoprire col canovaccio e fate fare una seconda lievitazione per 1 ora. Porre nel forno un contenitore con dell'acqua. pennellare il pane con acqua, cospargerlo con i semi di sesamo e cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti. pennellate ancora con acqua e ultimate la cottura a 180° per 20 minuti circa.
NOTA: Non mettete mai il sale a diretto contatto col lievito di birra perchè ne diminuisce l'efficacia. Infatti a contatto col sale si rompe (per osmosi) la membrana cellulare dei saccaromiceti, i quali, morendo, rendono inefficace il lievito!

PANE INTEGRALE II

Ingredienti: 300 g di farina "00", 200 g di grano lavato e ben asciutto, un cubetto di lievito di birra, 20 g di sale, 20 g di zucchero, 30 g d'olio, 300 g d'acqua.
Preparazione: Tritare il grano nel boccale ben asciutto: 2 min vel turbo. Aggiungere tutti gli altri ingredienti: 30 sec vel 6 e un minuto vel spiga. Estrarre l'impasto dal boccale e lasciarlo riposare 30 minuti. Formare due o più pani e disporli su una teglia ben distanziati tra loro. Con un coltello fare delle incisioni a croce o in diagonale su ciascun pane, ricoprire con un canovaccio e lasciare che i pani facciano la seconda lievitazione per circa un'ora. Porre nel forno un contenitore con dell'acqua. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti e a 180° per altri 20 minuti. Nota:tritando il grnao si riesce ad ottenere una miscela naturale di farina integrale.

PANE DI SOIA

Ingredienti: 500 g di farina di soia, 10 g di zucchero, 10 g di sale, 25 g di lievito di birra, 200 g di latte, 100 g d'acqua, 30 g d'olio, semi di cumino a piacere.
Preparazione: Inserire nel boccale farina, zucchero, lievito: 2 colpi a turbo. Aggiungere olio, latte, sale, acqua tiepida: 30 sec vel 6 e 2 min vel spiga. Lasciare lievitare nel boccale coperto da un canovaccio o in una terrina posat in un luogo tiepido per 2 ore. Estrarre l'impasto, formare due o più pani, disporli sulla placca del forno coperta da carta forno, ben distanziati tra loro. Con un coltello fare delle incisioni a croce o in diagonale. Coprire nuovamente e far lievitare un'altra ora. Porre sul fondo del forno un contenitore con acqua bollente. pennellare il pane con acqua e cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 min. pennellare ancora con acqua e ultimare la cottura a 180° per altri 20 minuti.

LATTE DI SOIA

Ingredienti per un litro e 1\2 circa di latte: 200 g di fagioli di soia gialla.

Preparazione: Mettete a bagno per una notte i fagioli di soia in un lt e 1\2 d'acqua. Scolarli, lavarli e inserirli nel boccale con 200 g d'acqua: 3 min vel 5 e 2 min vel 9. Aggiungere 800 g d'acqua: 15 min 100° vel 4. Mettere un colapasta sopra una terrina, coprirlo con un telo di lino o di cotone e versare il composto caldo. Formare con il telo una specie di sacchetto e lasciare uscire tutto il liquido possibile. Si ottiene in questo modo il latte di soia che potrà essere diluito e aromatizzato a piacere.

TAU-FAU O TOFU (formaggio di soia)
Ingredienti x 300 g: latte di soia (Vedi ricetta precedente), caglio Nigari (o succo di 2 limoni).
Preparazione: Inserire nel boccale il latte di soia preparato e cuocere: 15 min 100° vel 3. Sciogliere in una tazza 1\2 cucchiaino di Nigari con 200 g d'acqua, o, se si utilizzano i limoni, spremerli e filtrare il succo con un colino. Terminato il tempo di cottura del latte, disporre sul foro del coperchio il misurino e con lame in movimento vel 3, versare sul coperchio l'acqua con il caglio o con il succo dei limoni. Attendere che tutto il liquido entri lentamente nel boccale e continuare a rimescolare: 3 min vel 3. Lasciare riposare 10\15 minuti. Foderare un colapasta con un telo di lino sottile o meglio con una grande garza. Versare nel colapasta tutto il latte cagliato: fare uscire il siero utilizzando la garza. Quando il liquido sarà stato eliminato quasi completamente, mettere il tofu nell'apposita scatola o in un capace colino con sopra un peso, in modo da rendere il formaggio compatto. Lasciare che venga eliminato tutto il liquido. Conservare il tofu in frigo in un contenitore immerso in acqua, per non più di una settimana. Il Nigari e la scatola per fare il Tofu sono reperibili nei negozi di alimenti naturali.

SALSA DI SOIA CHIARA PICCANTE
Dose per 300 g: 50 g di fagioli di soia gialla, 40 g di zucchero di canna grezzo, 2 pizzichi di sale, 5 g di peperoncino in polvere, 25 g di olio di soia.
Preparazione: Inserire nel boccale i fagioli di soia: un min vel turbo. Tostare la farina ottenuta: 3 min 100° vel 2, senza misurino e mettere da parte. Inserire nel boccale zucchero e olio di soia: 5 min 100° vel 4. Unire la farina di soia e il peperoncino: un min vel 4. Aggiungere 100 g di acqua e sale: 8 min 100° vel 2. Unre ulteriori 250 g d'acqua e continuare la cottura: 30 min 100° vel 3. Portare lentamente a vel turbo, poi filtrare con una garza, lasciar raffreddare e conservare la salsa ottenuta in una bottiglietta chiusa in frigo.

SEITAN
Dose per 300 g: 700 g di farina di manitoba (o 350 g di grano tenero e 350 g di grano duro), 10 cm di alga kombu, zenzero fresco, 3 cucchiai di salsa di soia (shoyu).
Preparazione: Inserire nel boccale la farina e 400 g d'acqua; 30 sec vel 6 e un min vel spiga. Togliere l'impasto dal boccale e farne una palla e metterlo in una terrina coperto di acqua tiepida per 30 minuti. Passati i 30 minuti impastare ancora nell'acqua finchè questa diventa bianca, facendo attenzione che l'impasto rimanga sempre unito. Disporre l'impasto in colapasta con i fori non troppo larghi. Mettere il colapasta sotto il rubinetto, fare uscire un filo sottile d'acqua e lavorare l'impasto sotto l'acqua. Man mano che l'operazione procede, l'impasto ridurrà il suo volume acquistando una consistenza gommosa. Sarà pronto quando non usirà più amido (quando l'acqua di lavaggio non sarà più bianca) e quando, tagliandolo con un coltello, la sua sezione risulterà uniforme. Si sarà ottenuto in questo

modo, il glutine che prende il nome di Seitan. Inserire nel boccale 300 g d'acqua e l'alga kombu: 10 min 100° vel 1. Nel frattempo dare al glutine la forma di un salamotto e disporlo nel varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale: 15 min temp varoma vel 1. Terminato il tempo togliere il glutine dal varoma, tagliarlo a fette dello spessore di un cm e 1\2 e metterlo nel cestello. Aggiungere al liquido rimasto nel boccale qualche fetta di zenzero fresco e la salsa di soia. Posizionare il cestello e cuocere 60 min 100° vel 4. Si ottiene così il seitan, che, messo in un barattolo di vetro col liquido di cottura, si conserva in frigo per una settimana.

NOTA: Il Seitan (glutine o proteina vegetale o carne di soia) può essere utilizzato al posto della carne in moltissime preparazioni: spezzatini, ragù, polpettoni, spiedini, ecc..La salsa di soia e l'alga kombu si trovano in tutti i negozi di alimenti naturali e in molte erboristerie. lo zenzero fresco si trova nei negozi di primizie, di alimenti naturali e spesso nei mercati.

RISO AL VAPORE ALL'IRANIANA

Ingr x 6: 300 g di riso a grana lunga, 40 g di burro, sale.

Preparazione: Inserire nel boccale un litro d'acqua e il sale: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il cestello col riso: 5 min temp varoma vel 1. Nel frattempo mettere il burro in un contenitore d'alluminio (18x22) per farlo sciogliere, metterlo nel varoma e posizionare il varoma sul boccale. Passati 5 minuti estrarre il cestello col riso, versarlo nel contenitore sul burro sciolto, mescolare e ultimare la cottura: 25 min temp varoma vel 1. Servire il riso con ogni tipo di pietanza. E' possibile usare anche riso integrale aumentando i tempi di cottura: 10 min nel cestello e 40 min nel varoma.

COUS-COUS AL VAPORE

Ingr. x 6: 500 g di cous-cous precotto, 2 cucchiai d'olio, sale.

Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua e portarla ad ebollizione: 6 min 100° vel 1. Nel frattempo mettere in una terrina grande il cous-cous e aggiungere poco per volta 3 misurini d'acqua fredda e il sale. Mescolare bene con le mani per evitare che si ammassi. Quando avrà assorbito tutto il liquido e si sarà gonfiato, aggiungere l'olio e rimescolare ancora. Sistemare ora il cous-cous nel varoma e nel vassoio, sgranandolo bene aiutandosi con una forchetta. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere 10 min temp varoma vel 1. A questo punto si può utilizzarlo come contorno per carni, pesci o verdure, come descritto nelle varie ricette.

TABOULE'

Ingr. x 6: 500 g di cous-cous (vedi ricetta precedente), 6 grossi pomodori, 2 cipollotti freschi, 4 cucchiai di prezzemolo, 4 cucchiai di menta, succo di un limone e 1\2, 4 cucchiai d'olio e.v.o, sale. **Per guarnire**: spicchi di pomodoro, fettine di limone, olive nere, ciuffetti di foglie di menta, foglie di lattuga romana.

Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua e portare ad ebollizione: 6 min 100° vel 1. Nel frattempo preparare il cous-cous. Quando l'acqua bolle posizionare sul boccale il varoma col cous-cous: 15 min temp varoma vel 1. Durante la cottura, scottare nel vassoio del varoma i pomodori per uno o due minuti. Sbucciarli, eliminare i semi, spezzettarli, scolarli e metterli in un piatto da portata, mescolandoli al cou-cous già pronto. Inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, prezzemolo, menta e cipollotti. Versare tutto sul cous-cous, irrorare con succo di limone, olio e aggiustare di

sale; mescolare bene e lasciare raffreddare in frigo per qualche ora. Al momento di servire disporre in un piatto da portata fondo le foglie intere di lattuga, lasciandole debordare dal piatto, come per formare un cesto. Al centro disporre il taboulè e guarnirlo con spicchi di pomodoro, fettine di limone, olive nere e ciuffetti di foglie di menta.

VINAIGRETTE ALL'INDIANA
Ingr. x 4: 90 g d'olio e.v.o., 2 cucchiai d'aceto di vino bianco, un cucchiaio di sale, 1\2 cucchiaino di pepe macinato, uno spicchio d'aglio, una piccola cipolla, un cucchiaino di curry.
Preparazione: Inserire nel boccale sale, pepe e aceto: 30 sec vel 4. Aggiungere 70 g d'olio: 10 sec vel 4. Versare tutto in una ciotola e mettere da parte. Inserire ora l'olio rimasto, aglio e cipolla: 20 sec vel 8 e 2 min 100° vel 4. Al termine aggiungere il curry: 2 sec vel 4. Lasciare raffreddare 5 minuti. Unire il composto messo da parte: 10 sec vel 4. Questa vinaigrette è ottima per condire verdure lessate o cotte al vapore.

COULIS DI FRUTTI ROSSI
Ingredienti: 300 g di lamponi (o fragole, o more o fragoline di bosco), 3 cucchiai di zucchero a velo, un cucchiaio di succo di limone.
Preparazione: Lavare la frutta e scolarla. Fare lo zucchero a velo: 10 sec vel turbo. Unire frutta e limone: 10 sec vel 4 e 10 sec vel turbo. Mettere la salsina in una ciotola e tenerla al fresco fino al momento di servirla. E' ottima sui budini, terrine di cioccolato, soufflè e frutta cotta. Può essere arricchito con panna fresca montata in bimby.

COULIS DI ALBICOCCHE
Ingredienti: 400 g di albicocche sciroppate o fresche, succo di un'arancia, un pizzico di vaniglia in polvere, un cucchiaino di zucchero.
Preparazione: Scolare le albicocche dallo sciroppo e inserirle nel boccale con vaniglia, zucchero e succo d'arancia: un min 40° vel 4. Servire la salsina fredda come complemento a budini, dolci di riso e terrine di cioccolato. Sostituendo le albicocche si può variare la salsa personalizzandola a piacere.

SALSA DI UVA FRAGOLA
Ingredienti: 500 g di chicchi d'uva fragola o uva nera dolce, 80 g di zucchero.
Preparazione: Inserire nel boccale 300 g d'acqua e portarla ad ebollizione: 5 min 100° vel 1. Nel frattempo lavare l'uva e disporre i chicchi nel varoma. Posizionare il varoma e cuocere: 8 min temp varoma vel 1. A fine cottura togliere l'acqua dal boccale, inserire chicchi e zucchero: 10 sec vel 4. Passare al setaccio per eliminare semi e bucce. Questa salsa è ottima calda per accompagnare ciambelle e dolci secchi, fredda per semifreddi, panna cotta e gelati.

CREMA INGLESE
Ingredienti: 6 tuorli, 200 g di zucchero, 400 g di latte, una bustina di vanillina, un pizzico di sale.
Preparazione: Inserire tutti gli ingredienti nel boccale: 5 min 80° vel 4. Travasare subito la crema dal boccale in una ciotola e lasciarla raffreddare.

UOVA ALLA COQUE

Ingredienti: uova di media grandezza a temperatura ambiente.

Preparazione: Inserite nel boccale 300 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionate il varoma sul boccale e disporvi el uova: 7 min temp varoma Vel 1.

UOVA BAZZOTTE

Ingredienti: uova di media grandezza a temp. ambiente.

Preparazione: Inserite nel boccale 300 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionate il varoma sul boccale e disponete le uova: 10 min temp varoma vel 1.

UOVA SODE

Ingredienti: uova di media grandezza a temp ambiente.

Preparazione: Inserite nel boccale 300 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionate il varoma sul boccale e disponetevi le uova: 13 min temp varoma vel 1.

SALSINA PER VERDURE

Ingredienti: un mazzetto di basilico, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai d'aceto bianco, 100 g d'olio, un pezzetto di peperoncino piccante secco, sale.

Preparazione: Inserire nel boccale olio, aceto, basilico, sale e peperoncino: 10 sec vel 5 e inserire, contemporaneamente dal foro del coperchio, l'aglio: 30 sec con velocità progressiva da 5 a turbo. E' ottima servita con verdure a vapore.

SALSA AL BURRO

Ingredienti: 200 g di burro, 30 g di vermouth secco, le barbe tenere di un finocchio, dragoncello fresco o un cucchiaino secco, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale le barbe del finocchio: 10 sec vel 5. Mettere la farfalla e aggiungere gli altri ingredienti: 2 min vel 3. E' ottima per crostacei o pesci al vapore.

SALSA VIETNAMITA

Ingredienti: 40 g d'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato, un peperoncino, succo di 1\2 limone, 2 cucchiai di Nuoc Man (Salsa di pesce in bottiglia).

Preparazione: Inserire nel boccale tutti gli ingredienti: 30 sec vel 8. E' ottima per carni o verdure al vapore. In alternativa al Nuoc Man si può utilizzare 1\2 cucchiaino di pasta d'acciughe diluito in 1 cucchiaio d'acqua.

CONTORNI E VERDURE

PIATTO DI VERDURE MULTICOLORI

Ingredienti: 150 g di patate, 150 g di fagiolini, 150 g di cavolfiore, 150 g di broccoli, 150 g di finocchi. Per la besciamella: 500 g di latte, 40 g di farina, 60 g di fontina o simile, 50 g di burro, un pizzico di noce moscata (facoltativa), sale, pepe.

Preparazione: Pulite le verdure e tagliatele a bastoncino; dividete broccoli e cavolfiore a roselline. Inserite nel boccale 600 g d'acqua e posizionate il cestello con fagiolini, carote e i rametti dei broccoli: 8 min 100° vel 3. Nel frattempo disponete le altre verdure nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionate il varoma e continuate la cottura per 30 min temp varoma vel 3. Controllate la cottura delle verdure e al termine disponetele in una pirofila alternando i colori e tenete al caldo. Eliminate l'acqua rimasta nel boccale e inserite tutti gli ingredienti per la besciamella tranne il formaggio: 7 min 90° vel 3. A fine cottura aggiungete dal foro del coperchio il formaggio: 30 sec vel 5. Versate la salsa sulle verdure e gratinatele in forno preriscaldate a 180° per 10 minuti. Se avete poco tempo per preparare la besciamella, potete coprire le verdure con sottilette prima di infornarle.

GRATIN DI VERDURE

Ingr. x 4\6: 60 g di pane raffermo, un cucchiaio di rosmarino, 5 foglie di salvia, un mazzetto di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, 200 g di carote, 300 g di finocchi, 100 g di cipolle, 200 g di cavolfiore, 200 g di zucchine. **Per la salsa**: 200 g di Gouda o gruviera a pezzetti, un uovo intero, 100 g di panna, 100 g di latte, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale il pane a pezzi con rosmarino, salvia, prezzemolo e aglio: 30 sec vel turbo e mettere da parte. Inserire nel boccale 800 g d'acqua: 10 min 100° vel 1. Intanto pulire le verdure e tagliare a bastoncini carote e zucchine, a fettine per il lungo cipolle e finocchi, a roselline il cavolfiore. Disporle nel varoma avendo cura di mettere sul fondo le verdure che richiedono una cottura più lunga. Allo scadere del tempo posizionare il varoma e cuocere 20 min temp varoma vel 1 (le verdure devono restare al dente). Versare le verdure in una pirofila da forno. Eliminare l'acqua dal boccale e inserire: formaggio, uovo, panna, latte, sale e pepe: 30 sec vel 4. Versare la salsa sulle verdure, cospargerla col pangrattato aromatico e gratinare in forno già caldo a 200° per 15 minuti. Servire subito.

INSALATA DI TAU-FOU A VAPORE

Ingr. x 6: 150 g di tau-fau (vedi ricetta), 200 g di piselli surgelati, 100 g di funghi, 2 carotine, 2 gambi di sedano, 100 g di teste di broccoli, 4 cipollotti verdi, 100 g di verza. **Per la salsa**: 80 g d'olio di soia, succo di un limone, 40 g di salsa di soia, 50 g di arachidi sgusciate, una cipolla, 20 g di zucchero di canna, sale, pepe.

Preparazione: Preparare le verdure tagliandole a listarelle, lasciando i fiori dei broccoletti interi. Inserire nel boccale 500 g d'acqua e portare ad ebollizione: 5 min 100° vel 1. Disporre le verdure nel varoma e nel vassoio piselli, tau-fau a tocchetti e funghi. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma completo e ben chiuso sul boccale e cuocere 20 min temp varoma vel 1. Terminata la cottura sistemare le verdure in un piatto da portata. Togliere l'acqua dal boccale, inserire la cipolla a spicchi, l'olio e lo zucchero: 8 min 100° vel 1. Unire salsa di soia, succo di limone, sale, pepe e arachidi: 2 min 80° vel 1. Aggiungere il tau-fau: 5 sec vel 1. Condire le verdure con la salsa ottenuta e servire. Volendo arricchire l'insalata si

può cuocere contemporaneamnete nel cestello 300 g di petto di pollo a cubetti e salato. Terminata la cottura, l'acqua rimasta nel boccale sarà un ottimo brodo per un risotto.

VERDURE RIPIENE AL FORMAGGIO E FAGIOLINI

Ingr. x 6: 2 piccole melanzane, un peperone rosso, un peperone giallo, 2 zucchine.

Per farcire: 200 g di bietole, una cipolla, 300 g di ricotta romana, 100 g di parmigiano, un uovo, peperoncino, maggiorana fresca, noce moscata, sale.

Per l'insalata: 500 g di fagiolini, 1\2 misurino di pangrattatao, uno spicchio d'aglio, olio, aceto, menta, 20 g di sale, pepe nero.

Preparazione: Tagliare le melanzane in dischi di 3 cm, scavarle a nido, salarle e metterle a sgocciolare per 30 minuti. Tagliare le zucchine a tronchetti d 3 cm e scavarle a nido. Tagliare i peperoni a metà, eliminare il torsolo e il picciolo. Cospargere di sale peperoni e zucchine. Inserire nel boccale parmigiano e maggiorana: 35 sec vel 8 e mettere da parte. Inserire ora 400 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Unire le bietole private dei gambi, la cipolla a fettine e un pizzico di sale: 5 min 100° vel 1. Scolare e strizzare bene le bietole, eliminare l'acqua e tritarle, inserendole nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6: 20 sec vel 6. Aggiungere ricotta, parmigiano, uova, noce moscata e peperoncino: 20 sec vel 3 e mettere da parte. Inserire nel boccale un lt d'acqua, 20 g di sale e posizionare il cestello: 12 min 100° vel 1. Nel frattempo sciacquare le melanzane e farcirle insieme alle altre verdure col composto tenuto da parte, sistemare le melanzane nel varoma, contornarle con i peperoni e disporre le zucchine nel vassoio. Trascorso il tempo previsto inserire nel cestello dal foro del coperchio, i fagiolini tagliati in due e posizionare il varoma con le verdure: 30 min temp varoma vel 1. Terminata la cottura irrorare le verdure con un filo d'olio, scolare i fagiolini, condirli ancora caldi con olio, aceto, aglio tagliato a fettine, foglioline di menta e pepe. Spolverizzare con pangrattato

CREPES CON VERDURE

ingr. x 8: per le crepes: 4 uova, 200 g di farina, 500 g di latte, 50 g di burro morbido, sale. Per il ripieno: 200 g di parmigiano grattugiato, 250 g di mozzarella, 300 g di piselli, 2 carote, 2 zucchine, 1\2 misurino d'olio, una cipolla grande, burro, sale.

Preparare le crepes: inserire nel boccale tutti gli ingredienti: 20 sec vel 4. Togliere il composto e lasciarlo riposare 30 min.

Preparare il ripieno: inserire nel boccale la mozzarella a pezzi: 5 sec vel 3 e mettere da parte. Senza lavare il boccale inserire un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Nel frattempo tagliare le verdure a listarelle e mettere carote e piselli nel varoma e le zucchine nel vassoio. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 20 min temp varoma vel 1. Con l'impasto preparare le crepes molto sottili. Terminata la cottura eliminare l'acqua dal boccale ed inserire olio e cipolla: 5 min 100° vel 4. Aggiungere le verdure già cotte e il sale: un min vel 1 spatolando. unire la mozzarella e 3\4 del parmigiano: 30 sec vel 1. Riempire le crepes col composto, piegarle a ventaglio e disporle in una pirofila unta. Cospargere col rimanente parmigiano e fiocchi di burro. Gratinare in forno a 200° per 10 min. Sono ottime anche cosparse con un sugo di pomodoro che potrete cuocere contemporaneamente alle verdure nel boccale.

PATATE NOVELLE E RAPE IN SALSA

Ingr. x 6: 750 g di patate novelle tagliate a tocchi, 600 g di rape tagliate a fette. Per la salsa: 500 g di latte, 80 g di emmental, 30 g di burro, 1\2 cucchiaino di pepe, 3 cucchiai di farina, 1\2 cucchiaino di sale, noce moscata.

Preparazione: Disporre le patate nel varoma e le rape nel cestello. Inserire nel boccale 700 g d'acqua salata, posizionare il cestello con le rape e cuocere 35 min temp varoma vel 2. Dopo 10 minuti posizionate il varoma con le patate e continuare la cottura. Al termine togliere varoma e cestello e tenere al caldo le verdure. Preparare la salsa: eliminare l'acqua dal boccale e inserire tutti gli ingredienti: 5 sec vel 8 e 6 min 90° vel 4. Disporre le patate e le rape in un piatto da portata, cospargerle con la salsa e servire.

INSALATA TRICOLORE

Ingr. x 6: 300 g di maccheroncini, 400 g di pomodori San Marzano, 400 g di zucchine, 10 olive snocciolate, 100 g d'olio, 15 g di senape, sale.

Preparazione: Inserire nel boccale un lt d'acqua salata e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Intanto pulire e sistemare nel varoma le zucchine a listarelle e nel vassoio i pomodori a fettine e le olive. Chiuderlo bene e posizionarlo sul boccale: 30 min varoma vel 1. Negli ultimi 10 minuti o più, a seconda del tempo di cottura della pasta, inserire nel boccale i maccheroncini e terminare la cottura. Scolare la pasta col cestello e passare tutto sotto un getto d'acqua fredda. Disporre la pasta in un piatto da portata, aggiungere le verdure, poco olio, mescolare e lasciar raffreddare. Inserire nel boccale l'olio rimasto, la senape e sale: 30 sec vel 5. Condire e servire. E' un piatto unico fresco e colorato.

PATATE E BROCCOLI IN SALSA VERDE

Ingr x 6: 600 g di broccoli, 750 g di patate. Per la salsa: 100 g di prezzemolo (lavato e ben asciugato), 6 filetti d'acciughe, 1\2 spicchio d'aglio, un cucchiaio di capperi, 2 tuorli d'uovo sodo, 8 olive verdi snocciolate, 180 g d'olio, 2 cucchiai d'aceto, mollica di un panino, sale.

Preparazione: Preparare la salsa: inserire nel boccale aceto e mollica: 5 sec vel 6. Unire tutti gli altri ingredienti tranne l'olio: 30 sec vel 8. Aggiungere l'olio: 10 sec vel 3 e mettere da prate. Lavare e tagliare a roselline i broccoli e sistemarli nel vassoio del varoma. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 7 min 100° vel 1. Intanto pelare, lavare e tagliare a spicchi le patate e disporle nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere 30 min varoma vel 1. Disporre le verdure su un piatto, condirle con la salsa e servirle calde. Se volete, potete preparare nel boccale contemporaneamente alle verdure un buon minestrone o un sughetto di pomodoro.

PATATE NOVELLE AL PECORINO

Ingr. X 6: 24 patate novelle piccole, anche surgelate, 100 g di pecorino sardo grattugiato, 10 olive nere di Gaeta snocciolate, 2 cucchiai di capperi, un cucchiaio di foglie di timo fresche, due cucchiaini di origano secco, 10 foglie di basilico, un cipollotto (facoltativo), succo di 1\2 limone, 80 g d'olio, pepe nero macinato fresco.

Preparazione: Lavare le patate, se fresche, e metterle nel varoma. Inserire nel boccale capperi, olive, basilico e timo: 10 sec vel 4. Aggiungere succo di limone, origano, olio e pepe: 10 sec vel 5 e mettere da prate. Senza lavare il boccale mettere un litro d'acqua e

portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 25 min varoma vel 1. A cottura ultimata tagliare in 4 le patate e sistemarle in un piatto da portata, ricoprirle col pecorino, condirle con la salsina preparata, pepe macinato fresco e servire con i filetti di merluzzo, o altro pesce, cotti contemporaneamente nel vassoio del Varoma.

BROCCOLI ALLE OLIVE

Ingr. X 6: 800 g di broccoletti puliti, 4 cucchiai di uvetta (facoltativa), 4-5 filetti d'acciughe sott'olio, 100 g di olive nere snocciolate (o 3 cucchiai di patè d'olive), 1\2 misurino di succo di limone, 90 g d'olio, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale olio, succo di limone, olive (o patè), acciughe, sale, pepe: 20 sec vel 4 e mettere da prate. Inserire nel boccale un litro d'acqua e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Intanto mondare i broccoletti, tagliare le cime e sistemarle nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma e cuocere: 30 min varoma vel 1. Trasferire i broccoletti in un'insalatiera, condirli con la salsina tenuta da prate, guarnirli con l'uvetta, mescolare e servire.

SFORMATO DI CIPOLLE AL VAPORE

Ingredienti : 200 g di cipolle, 3 uova, un pomodoro, 30 g di latte, 10 g di dado vegetale bimby, 10 g di zucchero, sale, pepe, 30 g di parmigiano grattugiato.

Preparazione: Tagliate a spicchi le cipolle e inseritele nel boccale col pomodoro: 3 sec vel 4. Unite uova, zucchero, dado e parmigiano, latte, sale e pepe: un min vel 2. Versate il composto ottenuto in uno stampo d'alluminio imburrato e mettetelo nel varoma. Inserite nel boccale un litro d'acqua e fate bollire: 10 min 100° vel 1. Posizionate il varoma e cuocete: 40 min varoma vel 1. Lasciate intiepidire, sformate e servite.

A vostro piacere lo sformato si può fare con pomodori, zucchine, peperoni, ecc..

SFORMATO DI CAVOLFIORI

Ingr. X 8: 600 g di cavolfiore, 200 g di latte, 3 uova, un cucchiaino di maizena, 4 cucchiai di capperi sott'aceto, 8 olive nere snocciolate, 1\2 cucchiaio d'olio, sale, peperoncino in polvere.

Preparazione: Inserire nel boccale uova, maizena, latte e sale: 30 sec vel 3. Togliere e mettere da prate in una ciotola. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 2. Intanto disporre le cimette di cavolfiore nel varoma. Posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Spennellare uno stampo di stagnola rettangolare d'olio e inserire le cimette di cavolfiore precedentemente condite con i capperi sgocciolati, le olive a rondelle, sale e peperoncino. Versare la salsa sul cavolfiore. Riposizionare il varoma con lo stampo e cuocere: 20 min varoma vel 1. Togliere il coperchio del varoma e proseguire la cottura altri 5 min varoma vel 1. Lasciare intiepidire, sformare e servire. Al posto dell'acqua, nel boccale si può preparare un minestrone e, o, cuocere nel cestello altre verdure come carote, fagiolini, da servire come contorno colorato allo sformato.

ASPARAGI CON PATATE E SALSA OLANDESE

Ingr. x 4: 650 g di patate piccole novelle, 1 kg asparagi. **Per la salsa:** 4 tuorli, 100 g di burro, 1\2 misurino di panna, 2 cucchiai di succo di limone, sale, pepe.

Preparazione: Lavare bene le patate senza sbucciarle e metterle nel cestello. Inserire nel boccale 700 g d'acqua e posizionare il cestello con le patate: 35 min varoma vel 1. Disporre nel varoma le punte degli asparagi e dopo 12 min posizionarlo sul boccale e continuare la cottura. Al termine togliere varoma e cestello, eliminare l'acqua e sciacquare bene il boccale. Preparare la salsa: inserire tutti gli ingredienti nel boccale: 4 min 60° vel 4. Disporre patate e asparagi in un piatto da portata e servirli con la salsa. Prosciutto crudo o cotto possono completare bene questo piatto.

TERRINA DI ASPARAGI ED ERBETTE
Ingr. x 6: 600 g di grossi asparagi, 200 g di erbette novelle (bietole), 3 uova, un cucchiaio di erba cipollina, 1\2 cucchiaio d'olio, sale, pepe macinato al momento.
Preparazione: Togliere la parte legnosa degli asparagi e sbucciare il gambo. Lavare le erbette. Inserire nel boccale l'erba cipollina e tritarla: 2 sec vel turbo. Aggiungere le uova: un min vel 4 e mettere da aprte. Portare ad ebollizione 500 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma con gli asparagi, il vassoio con le erbette e cuocere: 10 min varoma vel 1. Lasciare intiepidire le verdure, salare e pepare. Distribuire 1\3 delle foglie di erbette sul fondo di uno stampo d'alluminio della capcità di un litro, unto d'olio. Aggiungeree un primo strato d'asparagi e un pò delle uova precedentemente sbattute; coprire con 1\3 delle erbette, gli asparagi rimasti e le uova rimaste, terminare con uno strato di erbette. Coprire con un foglio d'alluminio. Nel frattempo portare ad ebollizione 500 g d'acqua: 8 min 100° vel 1, posizionare il varoma con la terrina preparata e cuocere 25 min varoma vel 1. Lasciare intiepidire, sformare, tagliare in grosse fette e servire con un battuto di pomodoro fresco.

VENTAGLI DI MELANZANE
Ingr. x 4: 250 g di riso integrale, 2 melanzane medio\piccole, 2 pomodori maturi e sodi, una grossa cipolla, 2 spicchi d'aglio, una foglia d'alloro, timo, maggiorana, pinoli, foglie di basilico, olio, sale, pepe. **Per le schiacciatine**: 100 g di speck, 100 g di ricotta romana, 1\2 misurino di pangrattato, 1\2 misurino di parmigiano grattugiato,un uovo, pepe, sale.
Preparazione: Sbucciare le melanzane, tagliarle a fette di un cm, salarle e metterle in un colapasta per un'ora, per fargli perdere l'acqua. Mescolare in una ciotolina sale, pepe, timo, maggiorana e alloro spezzettato e tenere da parte. Inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 5, cipolla e aglio: 10 sec vel 5. lavare bene le fette di melanzane, tagliarle in lunghezza lasciandole attaccate sul fondo dalla parte del gambo, formando così dei ventagli. Farcire i ventagli fra le listarelle col trito di cipolla, disporli nel varoma, irrorarli con l'olio, cospargerli con fettine di pomodoro, col rimanente trito e col sale aromatizzato. Preparare le schiacciatine: inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 5, lo speck: 20 sec vel 5. Aggiungere tutti gli altri ingredienti: 20 sec vel 6. Con l'impasto ottenuto formare delle piccole ruote schiacciate e disporle nel vassoio del varoma unto. Senza lavare il boccale inserire un litro d'acqua e posizionare il cestello col riso: 40 min varoma vel 2. Dopo 15 min aggiungere 2 misurini d'acqua calda, posizionare il varoma completo sul boccale e continuare la cottura. A cottura ultimata adagiare il riso in un piatto caldo, disporre i vantagli di melanzane, le schiacciatine e irrorare con olio crudo. Decorare con fettine di pomodoro crudo, foglie di basilico e pinoli.

ASPARAGI CON BURRO AL LIMONE
Ingr. x 6: 1 kg di asparagi, 6 uova fresche a temp ambiente. **Per la salsa:** 100 g di burro morbido, succo e scorza grattugiata di un limone, un mazzetto di cerfoglio, sale e pepe bianco macinato al momento.
Preparazione: Preparare la salsa: inserire nel boccale la scorza grattugiata del limone e il burro: 50 sec vel 3 fino ad ottenere un composto morbido e spumoso. Unire il succo del limone, sale, pepe, cerfoglio tagliato sottile: 20 sec vel 3 e mettere da parte. Inserire ora nel boccale un lt d'acqua e portare ad ebollizione: 12 min 100° vel 1. Nel frattempo pulire gli asparagi, togliere le parti legnose e distribuirli nel varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 20 min varoma vel 1. Lavare le uova e a 10 min dalla fine della cottura sistemarle nel varoma intere. A cottura ultimata sgusciare le uova e sistemarle con gli asparagi in un piatto da portata, versarvi sopra la salsa affinchè si sciolga e servire subito.

FINOCCHI RIPIENI DI FORMAGGIO
Ingr. x 4: 4 finocchi piccoli con molta barba, 150 g di gorgonzola, 2 cucchiai di gherigli di noce, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale la barba dei finocchi e i gherigli di noce: 20 sec vel 6 e mettere da parte in una ciotola. inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Disporre i finocchi lavati e tagliati in due nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 40 min varoma vel 1. Al termine della cottura salare, scavare i finocchi lasciando intatta la parte esterna: amalgamare la parte scavata al gorgonzola e con questo composto riempire i finocchi e metterli nuovamente in cottura nel varoma: 10 min temp varoma vel 1. Servirli subito cospargendoli col trito messo da parte e il pepe macinato al momento.

INSALATA DI PASTA E FUNGHI
Ingr. x 4: 50 g di salsa di soia, 50 g di olio di soia o d'oliva, succo di 2 limoni, 30 g basilico, 30 g prezzemolo, 300 g finghi misti, 300 g di pasta corta, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale olio, prezzemolo, basilico, salsa di soia e succo di limone: 30 sec turbo. Versare la salsa in una zuppiera. Disporre i funghi lavati e tagliati nel varoma, salare e pepare. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Togliere il varoma e versare i funghi nella salsa e lasciar raffreddare. Dal foro del coperchio versare la pasta nel boccale e cuocere per il tempo indicato sulla confezione a 100° vel 1. Scolarla e versarla nella zuppiera sui funghi e la salsa, mescolare bene e servire decorando con basilico fresco.

FUNGHI MARINATI AL PEPE VERDE
Ingr x 6: 500 g di champignon bianchi, un limone non trattato, 50 g di olio, un mazzo di prezzemolo, un cucchiaio di pepe verde conservato al naturale, sale.
Preparazione: Inserire 500 g d'acqua nel boccale: 7 min 100° vel 1. Pulire i funghi e affettarli 1\2 cm. Adagiare nel varoma uno strato di prezzemolo, disporvi i funghi e, quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale: 5 min varoma vel 1. Togliere i funghi, asciugarli con un panno e metterli in una ciotola. Lavare e asciugare bene il boccale. Inserire ora dal foro del coperchio con lame in mov vel 8, pepe verde e

prezzemolo: 10 sec vel 8. Unire il succo e la scorza grattugiata di 1\2 limone, sale e 3 cucchiai d'olio: 5 sec vel 6. Versare il condimento sui funghi e lasciarli marinare al fresco qualche ora prima di servirli.

CANEDERLI DELLA BOEMIA

Ingr x 4: 350 g di farina bianca, un panino secco a cubetti, 200 g d'acqua, 20 g di lievito di birra, 80 g di parmigiano grattugiato, 50 g di burro, un cucchiaino di sale.

Preparazione: Inserire nel boccale acqua e lievito di birra: 30 sec 40° vel 3. Aggiungete i cubetti di pane, la farina bianca e il sale: 20 sec vel 6 e 45 sec vel spiga. Togliere l'impasto dal boccale e lascar lievitare 30 min in un luogo tiepido. Con l'impasto ottenuto formare una pagnotta ovale e metterla al centro del varoma avendo cura di lasciar libere le fessure. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Al termine tagliare il grosso canederlo in fette di 1\2 cm di spessore, cospargerle col parmigiano, fiocchi di burro e far gratinare in forno preriscaldato per 10 minuti.

SPINACI ALLA CREMA CON MAGGIORANA

Ingr. x 4: 1 kg di spinaci freschi, 150 g di panna acida o yogurt, 2 cucchiai di foglie di maggiorana fresca, sale, pepe bianco macinato al momento.

Preparazione: Lavare bene gli spinaci e disporli nel varoma. Inserire nel boccale 500 g d'acqua e portare ad ebollizione: 8 min 100° vel 1. Posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre gli spinaci in una legumiera. Eliminare l'acqua dal boccale e inserire panna, sale, pepe e maggiorana: 3 min 70° vel 4. Condire con questa salsina gli spinaci, mescolare delicatamente e servire. La panna si può sostituire con la stessa quantità di yogurt.

PATE' DI SPINACI

Ingr x 8: 250 g di pangrattato, 500 g di spinaci, una foglia di basilico e una d'alloro, 300 g di yogurt, 100 g di noci, 30 g di maizena, pepe. Per guarnire: pomodoro, maionese.

Preparazione: Inserire nel boccale yogurt e spinaci: 10 min 100° vel 1. Terminata la cottura portare lentamente a vel turbo per un minuto (Se si utilizzano spinaci surgelati portare la cottura a 20 minuti) Unire tutti gli altri ingredienti tranne le noci: 3 min vel spiga spatolando, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le noci: 30 sec vel 4 e mettere da parte. Lavare il boccale ed inserire un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Nel frattempo dividere il composto in due parti e arrotolarlo nella pellicola trasparente dando la forma di un salame. Disporre i due rotoli ottenuti nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 50 min varoma vel 1. Terminata la cottura lasciar raffreddare i rotoli e porli in frigo per una notte. Servire il patè tagliato a fette di 1 cm e gurnirlo a piacere con fettine di pomodoro e ciuffetti di maionese.

SFORMATO DI CAROTE

Ingr x 6: 700 g di carote pulite, 50 g di cipolla, 70 g di parmigiano grattugiato, 100 g di panna, 4 uova, noce moscata grattugiata, burro per imburrare, 4 pomodori maturi pelati e strizzati, un cucchiaino di foglie di timo, 20 g d'olio, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale 1\2 lt d'acqua: 6 min 100° vel 1. Intanto disporre nel varoma la cipolla a fette e le carote divise in 4 nel senso della lunghezza. Posizionare il

varoma quando l'acqua bolle: 20 min varoma vel 3 e far raffreddare. Eliminare l'acqua e porre nel boccale asciutto panna, uova e parmigiano: un min vel 4. Aggiungere la verdura cotta, sale, pepe e noce moscata: 20 sec vel 4 evun min turbo, spatolando. Versare il composto in una vaschetta d'alluminio (1 lt) imburrata, coprire con un foglio d'alluminio e mettere nel varoma. Inserire nel boccale 700 g d'acqua: 7 min 100° vel 1, posizionare il varoma: 30 min varoma vel 1. A 10 min dal termine togliere l'alluminio.Lasciar raffreddare orima di sformare in un piatto da portata. Inserire ora nel boccale i pomodori, sale, pepe e timo: un min turbo, aggiungere l'olio: 20 sec vel 2. Cospargere lo sformato con la salsina. Con lo stesso procedimento is può fare lo sformato di zucca.

PISELLINI ALLA CANNELLA

Ingr x 4: 450 g di pisellini surgelati o freschi, 2 scalogni, 20 g di burro, un cucchiaio di yogurt intero (facoltativo), cannella in polvere, sale, pepe nero appena macinato.

Preparazione: Inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6 gli scalogni puliti: 15 sec vel 6. Togliere e mettere da parte. Senza lavare il boccale inserire un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Disporre nel varoma i pisellini e gli scalogni tritati. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 30 min varoma vel 1. A cottura ultimata trasferire i pisellini in una pirofila precedentemente riscaldata sul coperchio del varoma. Unire il burro a pezzetti, eventualmente lo yogurt, sale, pepe e due prese di cannella. Servire i piselli come contorno a piatti di carne o pesce al vapore.

PUREA DI ZUCCHINE

Ingr. x 6: 6 zucchine, 4 spicchi d'aglio, 40 g d'olio, un limone, 150 g di formaggio feta o primo sale, 20 olive verdi, un cucchiaino d'origano, un cucchiaino di cumino, sale, pepe.

Preparazione: Portare ad ebollizione 500 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Disporre le zucchine nel varoma tagliate a bastoncino con gli spicchi d'aglio schiacciati, ma non sbucciati, e quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 10 min varoma vel 1. Eliminare l'acqua dal boccale e lasciare scolare le zucchine. Inserire olio, limone, sale e pepe: 10 sec vel 4. Aggiungere zucchine, origano e cumino: 30 sec vel 4, dando contemporaneamente due colpi di turbo. Trasferire la purea in un piatto fondo e decorare con i rebbi di una forchetta. Sistemare il formaggio a bastoncini e le olive intorno e servire con crostini caldi. Nel cestello, volendo, si possono cucinare contemporaneamente verdure a dadini, oppure nel boccale preparare un risotto o un minestrone, posizionando il varoma negli ultimi 10 minuti della cottura prevista.

INSALATA DI LENTICCHIE

Ingr x 4: 400 g di lenticchie lessate, un cipollotto, un mazzetto di rucola, un cucchiaino di cumino in polvere, 4 cucchiai di succo di limone, 4 cucchiai d'olio, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua e portare ad ebollizione: 5 min 100° vel 1. Nel frattempo sciacquare bene le lenticchie, sgocciolarle e disporle nel varoma. Posizionare il varoma quando l'acqua bolle: 10 min varoma vel 1. Nel frattempo lavare e asciugare la rucola e affettarle finemente col cipollotto. Mettere le verdure preparate in un'insalatiera. Appena le lenticchie sono calde, mescolarle alle verdure crude. Condire subito con olio, sale, pepe, succo di limone e cumino.

INSALATA DI CRAUTI AL MUNSTER
Ingr x 4: un piccolo cavolo cappuccio, un cucchiaio d'aceto, 4 cucchiai d'olio, un cucchiaio di semi di cumino in polvere, 250 g di Munster (o Taleggio), sale e pepe macinato al momento.
Preparazione: Preparare la vinaigrette inserendo nel boccale 2 cucchiai d'olio, l'aceto e un pizzico di sale: 5 sec vel 5 e mettere da parte. Inserire nel boccale 750 g d'acqua e portarla ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Tagliare il cavolo finemente dopo averlo pulito ed eliminato la parte del torsolo più dura, cospargerlo con il cumino in polvere, il sale e disporlo nel varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma: 20 min varoma vel 1. Negli ultimi 5 min posizionare nel varoma il vassoio col formaggio a dadini. A cottura ultimata disporre il cavolo in un piatto, aggiustare di sale, pepe, condire con la vinaigrette precedentemente preparata e il formaggio fuso. Questa insalata va servita calda.

ZUCCHINE IN FIORE RIPIENE
Ingr x 4: 12 piccole zucchine col fiore, un misurino di riso cotto al vapore, 200 g di porcini freschi (o funghi di coltura), 1\2 spicchio d'aglio schiacciato, un cucchiaio di basilico e prezzemolo triatati, olio, parmigiano a scaglie, sale, pepe. **Per la salsa al dragoncello**: 150 g di panna fresca, un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaio di dragoncello tritato fine, 30 g di burro, sale, pepe.
Preparazione: Mondare i porcini, inserirli nel boccale e tritarli grossolanamente con l'aglio, gli aromi, sale e pepe: 30 sec vel 6. Aggiungere questo condimento al riso e con la farcia riempire i fiori delle zucchine. Disporre le zucchine col fiore attaccato nel vassoio del varoma. Portare ad ebollizione un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 25 min varoma vel 1. A fine cottura trasferire con delicatezza le zucchine in un piatto da portata, cospargerle con scaglie di parmigiano e irrorarle con un filo d'olio. Preparare la salsa al dragoncello: Inserire la panna nel boccale: 5 min 90° vel 1. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare: 30 sec vel 2. Versare la salsa calda sulle zucchine e servire. Sono ottime anche fredde.

ZUCCHINE ALLA MENTA
Ingr. X 4: 800 g di zucchine novelle, succo di 1\2 limone, poche foglie di menta fresca, un cucchiaio d'aceto rosso, 30 g d'olio, sale, pepe nero appena macinato.
Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 10 min varoma vel 1. Intanto lavare e spuntare le zucchine, tagliarle in 4 nel senso della lunghezza e poi a bastoncini e disporle nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre le zucchine in un'insalatiera ed eliminare l'acqua rimasta. Inserire ora nel boccale limone, aceto, sale, pepe, menta e olio: 20 sec vel 3. Versare la salsetta sulle zucchine e servirle fredde. E' un ottimo piatto estivo.

PORRI IN SALSA D'ACCIUGHE
Ingr. X 6: 12 porri medi, 4 acciughe, 30 g di capperi, 70 g d'olio, un cucchiaio colmo d'aceto, sale, pepe. **Preparare la salsa:** inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 5, acciughe e capperi: 10 sec vel 5. Aggiungere l'aceto e l'olio versandolo a filo sul coperchio, tenendo il misurino inclinato: 20 sec vel 6. Svuotare il boccale e, senza lavarlo, inserire 700 g d'acqua e portarla ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Sistemare i porri

nel varoma, salare, pepare e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 30 min varoma vel 1. Versare un fondo di salsa in ogni piatto, disporre i porri tagliati a metà, nel senso della lunghezza e servire subito.

VALIGINI DI VERZA

Ingr x 6: 6 foglie di verza, 100 g di mortadella, 300 g di carne tritata, 50 g di parmigiano grattugiato, 100 g di latte, un ciuffo di prezzemolo, un uovo, 50 g di pangrattato, noce moscata, 1\2 spicchio d'aglio, sale. Per il sugo: 400 g di passata di pomodoro, un misurino d'acqua, 50 g d'olio, una cipolla piccola, basilico, sale, pepe.

Preparazione: Scegliere foglie della stessa misura, sbollentarle in acqua salata, scolarle e adagiarle su un canovaccio pulito. Togliere delicatamente la costa dura, dividerle a metà e allinearle sul piano di lavoro. Intanto preparare il ripieno inserendo nel boccale pangrattato, prezzemolo, aglio e mortadella: 20 sec vel 5. Aggiungere carne, uovo, parmigiano, latte, noce moscata e sale: 30 sec vel 3. Distribuire su ogni foglia un po' di ripieno e arrotolarle in modo da racchiuderlo all'interno, formando così un valigino. Sistemarli nel varoma. Inserire nel boccale olio e cipolla: 3 min 100° vel 4. Aggiungere la passata, un misurino d'acqua, basilico e sale: 30 min varoma vel 1. Dopo 8 minuti posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Disporre i valigini in un piatto da portata e servirli accompagnati dal sugo di pomodoro.

CARNI E UOVA

PETTO DI POLLO IN CARTOCCIO DI VERZA CON PUREA DI PATATE

Ingredienti : 4 foglie di verza; 350 gr. di petto di pollo o tacchino; 250 gr. di funghi champignon freschi; 1 ciuffetto di prezzemolo; 1 cipolla novella o scalogno; 30 gr. di olio; 1 uovo; 50 gr. di parmigiano, sale e pepe q.b.

Per la purea: 800 gr. di patate farinose; 250 gr. di latte; 30 gr. di burro; 1 cucchiaino di sale; noce moscata (facoltativa); 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.

Preparazione: Lavare e sbollentare le foglie di verza, asciugarle e tagliare con un coltello affilato il dorso duro senza rompere la foglia. Inserire nel boccale olio e cipolla: 3' 80° vel. 4. Aggiungere pane e prezzemolo: 10 sec. vel. 6. Unire funghi e parmigiano: 5 sec. vel. 4. Aggiungere uovo, sale e pepe: 10 sec. vel. 2. Ricavare dal petto di pollo 4 fettine sottili, salarle e peparle. Mettere al centro di ogni foglia un poco di ripieno, coprire con le fettine di pollo e un altro po' di ripeno. Chiudere a pacchetto e arrotolare formando degli involtini; disporli nel Varoma con la chiusura sul fondo. Inserire nel boccale 700 gr. di acqua, 1 cucchiaino di sale e posizionare il cestello: 6' 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il Varoma sul boccale: 30' temp. Varoma vel.2. Sbucciare le patate, tagliarle a grossi cubetti e dopo 15' inserirle nel cestello dal foro del coperchio; portare a vel. 4 e continuare la cottura. Al termine togliere il Varoma mantenendo in cldo la preparazione. Preparare la purea: estrarre il cestello, eliminare l'acqua di cottura, posizionare la farfalla e mettere nel boccale le patate cotte, e tutti gli altri ingredienti per la purea: 6 sec. vel. 3. Disporre in un piatto caldo gli involtini tagliati a fette e decorare con ciuffetti di purea. Per un tocco personale cospargete tutto con 50 g di mandorle tritate rosolate in 2 cucchiai di burro. La verza può essere sostituita con foglie di bieta.

CASSERUOLA DI POLLO CON VERDURE E RISO

Ingr x 4: 4 sopracosce di pollo (800 g circa), 3 porri (300 g), un sedano (300 g), 2 carote, 2 piccole cipolle, sale, pepe. Per la salsa: 200 g di liquido di cottura, un cucchiaino di dado bimby, 30 g di burro, 40 g di farina, 100 g di panna, 100 g di latte, un tuorlo, un mazzetto di erbe fresche tritate (prezzemolo, erba cipollina, timo, maggiorana, ecc) pepe bianco, noce moscata.

Per il contorno: 250 g di riso a grana lunga.

Preparazione: Inserire nel boccale un lt d'acqua con un cucchiaino di sale e posizionare il cestello vuoto: 10 min 100° vel 1. Intanto togliere la pelle alle sopracosce, tagliarle a metà, salarle, peparle e disporle nel varoma facendo attenzione a non ostruire completamente i fori. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere 15 min varoma vel 1. Nel frattempo pulire e tagliare le verdure a fettine e le carote a bastoncini. Al termine del tempo togliere il varoma, versare dal foro del coperchio il riso nel cestello e 2 misurini d'acqua calda e aggiungere le verdure attorno al pollo. Riposizionare il varoma e riprendere la cottura: 4 min varoma vel 4 e poi 20 min varoma vel 2. Terminata la cottura disporre riso, pollo e verdure in un piatto da portata e tenerlo in caldo. Preparare la salsa: usare 200 g del liquido di cottura rimasto (se fosse di meno unire acqua fino al raggiungimento del peso). Aggiungere farina, burro, latte e dado: 5 min 80° vel 3. Unire le

erbe tritate, il tuorlo, la panna, il pepe e una grattata di noce moscata: 10 sec vel 2. Condire il riso con la salsa e servirlo col pollo e le verdure. E' un piatto unico buonissimo.

BOCCONCINI DI POLLO AL MIRTO
Ingr x 4: 2 petti di pollo, 100 g di pancetta affumicata tagliata in 12 bastoncini, 2 porri, 2 rametti di mirto, sale, pepe, olio.
Preparazione: Lavare i porri, tagliarli per il lungo come degli spaghetti, salarli e disporli nel vassoio del varoma. Tagliare a fettine sottili il petto di pollo ricavandone 12 fettinje circa, salarle e peparle. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Disporre su ogni fettina di carne un bastoncino di pancetta, una fogliolina di mirto, arrotolarla e fermarla con uno stecchino. Ungere il varoma con un filo d'olio, disporre i bocconcini, appoggiare il vassoio con i porri e, quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale: 30 min varoma vel 1. Servire i bocconcini e i porri conditi con olio. A piacere sipossono servire i porri condendoli con qualche goccia di salsa di soya. Se aggiungete all'acqua nel boccale una fogliolina di mirto, un pezzetto di carota, cipolla e sedano, otterrete un ottimo brodo per fare risotti o una minestrina.

POLLO ALLE MELANZANE
Ingr x 4: 3 cosce di pollo, 500 g di melanzane, 150 g di polpa di pomodoro, 90 g d'olio, 200 g di vino bianco secco, 20 olive nere dolci, 250 g di cipolle, 2 spicchi d'aglio, timo fresco, sale, pepe macinato al momento.
Preparazione: Tagliare a tocchi le melanzane senza sbucciarle, salarle e metterle a sgocciolare. Inserire nel boccale 50 g d'olio, meza cipolla e uno spicchio d'aglio: 3 min 100° vel 4. Aggiungere pomodoro, vino, 500 g d'acqua, sale e posizionare il cestello: 60 min varoma vel 1. Intanto spellare le cosce, dividerle in due parti, schiacciarle col batticarne, ungerle col rimanente olio, salarle, peparle abbondantemente, cospargerle di timo e adagiarle nel varoma, sopra metà delle cipolle e l'aglio affettati sottili. Coprire con le rimanenti cipolle e olive. Risciacquare bene le melanzane, strizzarle e dopo 5 minuti dall'inizio della cottura del sugo, inserirle dal foro del coperchio nel cestello. Trascorsi 10 minuti, posizionare il varoma col pollo, dopo 25 minuti rivoltare i pezzi e terminare la cottura. Disporre il pollo con le cipolle e le melanzane in un piatto da portata caldo e servire col suo sughetto. I tempi di cottura del pollo possono variare in rapporto alla qualità e alle dimensioni dello stesso.

PALLINE DI CARNE E FINOCCHI IN SALSA
Ingr x 6: 300 gr. di petto di tacchino macinato, 200 gr. di lonza di maiale macinata, 1 panino, 30 gr. di parmigiano grattugiato, 2 uova, 2 cucchiai di farina, 4 finocchi piccoli, 2 cucchiai di latte, 2 mis. di vino bianco, 1 cucchiaio di dado Bimby, Sale e pepe q.b. **Per la salsa**: 500 gr. di latte, 80 gr. di emmental, 30 gr. di burro, 3 cucchiai di farina, 1/2 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe, 1 pizzico di noce moscata
Preparazione: Inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel. 4, parmigiano, uova, fontina, panino latte, sale e pepe: 40 sec. vel. 5, spatolando. Unire la carne e amalgamare tutto: 15 sec. vel. 2 e mettere da parte. Senza lavare il boccale, inserire il vino, 400 gr. d'acqua e il dado: 10 min. 100°C vel. 1. Nel frattempo formare, con il composto messo da prate delle palline grandi come albicocche, infarinarle e sistemarle nel

vassoio del Varoma. Nel Varoma disporrei finocchi lavati e tagliati in fette sottili. Quandoil liquido del boccale bolle, posizionare il Varoma sul boccale e cuocere: 30 min. temp. Varoma vel. 4. Terminata la cottura, mettere le palline al centro di una pirofila con attorno i finocchi. >Preparare la salsa: Lavare il boccale ed inserire tutti gli ingredienti: 5 sec. vel. Turbo e 6 min. 90° vel. 4. Versare la salsa sulle palline di carne e i finocchi farli gratinare in forno preriscaldato a 200° per 15 min. circa e servire.

POLPETTINE CON PEPERONI, RISO E SALSA CURRY
Ingr x 6: Per le polpettine: 400 g di carne macinata di carne, un uovo, uno spicchio d'aglio, una cipollina, un panino raffermo, 1\2 cucchiaino di pepe, 1\2 cucchiaino di maggiorana, un cucchiaino di senape, sale. **Per la salsa:** un cucchiaino di dado bimby, 30 g di burro, 3 cucchiai di farina, 3 cucchiaini di curry, un pizzico di zucchero, un cucchiaio di succo di limone, un misurino di panna. Per il contorno: 300 g di riso, 600 g di peperoni (Verdi, rossi, gialli)
Preparazione: Lavare i peperoni, tagliarli a strisce di 1 cm e disporne una parte nel varoma. Preparare le polpettine: inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, aglio e cipolla: 10 sec vel 6. Aggiungere il panino ammorbidito nel latte e strizzato, la carne e tutti gli altri ingredienti: 20 sec vel 4 spatolando. Con le mani umide formare delle polpettine e metterle nel varoma sui peperoni, facendo attenzione a non ostruire i fori. Sulle polpettine disporre i peperoni rimasti. Senza lavare il boccale inserire 900 g d'acqua, salare e posizionare il cestello: 10 min 100° vel 1. posizionare il varoma e cuocere: 20 min varoma vel 1. Dopo 5 min inserire il riso dal foro del coperchio. terminata la cottura versare il riso in un piatto da portata e tenerlo in caldo con le polpettine e i peperoni. Con 300 g dell'acqua rimasta nel boccale(In caso integrarla) preparare la salsa: posizionare la farfalla e inserire tutti gli ingredienti tranne la panna: 5 min 80° vel 4. Un minuto prima del termine unire la panna dal foro: 10 sec vel 2. Condire il riso con parte della salsa e servire tutto con la salsa rimasta a parte in una salsiera.

TACCHINO PORCHETTATO
Ingr. x 4: un cosciotto di tacchino piccolo (800 g ca), 3 spicchi d'aglio, 100 g di pancetta, 400 g di patate, sale, pepe, rametti di rosmarino.
Preparazione: Inserire nel boccale un lt d'acqua e posizionare il cestello: 10 min 100° vel 1. Intanto preparare il cosciotto, togliere la pelle e disossarlo, steccarlo con spicchi d'aglio e tocchetti di pancetta, salare e pepare. Su un foglio di carta d'alluminio mettere i rametti di rosmarino lavati, disporre la carne e ricoprirla con altri rametti di rosmarino. Chiudere il cartoccio, disporlo nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 50 min varoma vel 1. Dopo 30 min introdurre nel cestello le patate salate, aggiungere 2 misurini d'acqua calda e continuare la cottura. Al termine aprire il cartoccio, liberare il cosciotto dal rosmarino, tagliarlo a fette e irrorarlo col liquido raccolto nel cartoccio. Servirlo contornato dalle patate. Nota: volendo ridurre i tempi di cottura potete utilizzare 800 g di fesa di vitello usando lo stesso procedimento. A vostro gusto potete sostituire le patate con piselli e prosciutto.

CORONA DI CARNE ALLA CAMPAGNOLA
Ingr x 4: 400 g di macinato di manzo, 200 g di spinaci freschi, 50 g di pecorino, 2 uova, prezzemolo, scorza di 1\2 limone, un panino raffermo, 1\2 spicchio d'aglio, 400 g di

patate a pezzi, rosmarino, sale, pepe. **Per la salsa**: 6 filetti d'acciuga, 50 g d'olio, 4 cucchiai d'aceto.

Preparazione: Inserite nel boccale il pane: 20 sec vel turbo e mettetene da parte due cucchiai. Aggiungete pecorino, prezzemolo, aglio, scorza di limone e rosmarino: 30 sec vel turbo. Unite gli spinaci: 20 sec vel 6, poi carne, uova, sale e pepe: un minuto vel 3 spatolando. Con l'impasto ottenuto formate una ciambella e disponetela nel vassoio del varoma foderato con carta forno bagnata e strizzata. Disponete le patate nel varoma. Inserite nel boccale 60 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionate il varoma completo e cuocete 30 min temp varoma vel 1. A cottura ultimata lavate il boccale, asciugatelo con cura e inserite le acciughe col pangrattato tenuto da parte: 10 sec vel 4. Dal foro del coperchio con lame in movimento vel 4 unite olio e aceto, portando lentamente a vel turbo per 10 secondi. Disponete la corona in un piatto da portata con le patate al centro e irrorate con la salsina. E' ottimo sia caldo che freddo.

PETTI DI TACCHINO CON BROCCOLI E NOCI

Ingr x 4: 400 g di petti di tacchino a fette, 250 g di riso a grana lunga, 300 g di broccoli, 80 g di noci, un cucchiaio d'olio di sesamo, un cucchiaio di semi di sesamo, 300 g di cuori di bambù in scatola, 6 cipollotti, sale, pepe.

Per la salsa: 2 cucchiai di dado di pollo, 3 cucchiai di fecola di mais, 70 g di sherry secco, 100 g di salsa di soia, 200 g di liquido di cottura.

Preparazione: Tagliare le cipolle a strisce diagonali, fare i broccoli a roselline, togliere il liquido dai cuori di bambù, tagliarli a strisce e disporre tutto nel varoma. Salre e pepare i petti di tacchino, spennellarli con l'olio di sesamo, aggiungere i semi di sesamo, i gherigli di noci e disporli nel vassoio del varoma. Inserire nel boccale un lt d'acqua, sale, posizionare il cestello e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1, Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 25 min varoma vel 1. 15 min prima della fine inserire nel cestello, dal foro del coperchio, il riso e terminare la cottura. Al temrine togliere varoma e cestello lasciando nel boccale 200 g di liquido. Posizionare la farfalla, aggiungere sherry, salsa di soia, fecola e dado: 2 min 100° vel 2. Disporre con cura in un vassoio il tacchino, la verdura, il riso a vapore, cospargere tutto con la salsa calda e servire

SALTIMBOCCA AL SUGO CON CARCIOFI SFIZIOSI

Ingr x 6: 400 gr. di lonza di maiale (in fette sottilissime), 30 gr. di parmigiano, 70 gr. di mortadella, 1 confezione di carciofi surgelati tagliati in due pezzi o freschi a spicchi, 1 uovo, noce moscata e prezzemolo a piacere, olio per ungere. **Per il sugo**: 70 gr. di olio, 600 gr. di polpa di pomodoro, 50 gr. di cipolla, 50 gr. di vino bianco, sale q.b. **Per la salsa**: 30 gr. di pane raffermo, 4 cucchiai d'olio, 20 gr. di pecorino, 6/7 filetti di acciughe salate, i cucchiaio di capperi, origano e prezzemolo a piacere.

Preparazione: Preparare la salsa: inserire tutti gli ingredienti nel boccale: 30 sec.vel. 8 e mettere da parte. Preparare i saltimbocca: senza lavare il boccale inserire il parmigiano: 10 sec.vel.6. Unire, dal foro del coperchio con lame in movimento vel.6, prezzemolo, noce moscata, mortadella e salsiccia: 20 sec.vel.6. Aggiungere l'uovo: 10 sec. vel. 3. Scartare le parti irregolari dalle fettine di lonza; mettere un cucchiaio di composto sulle fettine e formare degli involtini. Ungerli e sistemarli nel Varoma con i carciofi. Inserire nel boccale olio e cipolla: 3 min. 100° vel. 3. Unire i ritagli delle fettine: 4 min. 100° vel. 1; aggiungere il

vino: 2 min. temp. Varoma vel.1, senza misurino. Aggiungere la polpa di pomodoro e salare: 30 min. temp. Varoma vel. 1. Dopo 5 min. posizionare il Varoma e continuare la cottura. A fine cottura disporre i carciofi in una insalatiera e condirli con la salsa tenuta da prate. In un piatto da portata disporre i saltimbocca con una prate del sugo preparato e servire. Con il sugo avanzato si possono condire delle pennette.

ARROSTO DI TACCHINO FARCITO

Ingr x 4\6: 700 g di fesa di tacchino in un pezzo solo, 3 cucchiai di senape, 500 g di patate sbucciate e tagliate a spicchi, un cucchiaio di miele fluido, 8 fette sottili di pancetta affumicata, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, una piccola cipolla, un bicchierino di sherry, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale cipolla e sherry: 3 min 100° vel 4 e mettere da prate. Inserire ora nel boccale un lt d'acqua, posizionare il cestello con le patate e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Intanto mescolare senape e miele, aprire la fesa di tacchino, salarla, peparla, spalmarla con metà della senape al miele, appoggiarvi le fette di pancetta, arrotolarla e legarla. Mescolare la cipolla con la senape rimasta, prezzemolo, sale e pepe e spalmare anche l'esterno dell'arrosto. Avvolgere il tacchino nella cartaforno, metterlo nel varoma e, quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Togliere il cestello con le patate e metterle da prate. Girare il rotolo e continuare la cottura: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura far dorare il tacchino in una pirofila, in forno preriscaldato a 220° per 5 minuti, rigirandolo su tutti i lati. Tagliarlo a fette e servirlo caldo con le patate e il sughetto rimasto nel cartoccio. Questo arrosto è ottimo anche farcito con 2 salsicce sbriciolate, una frittatina di due uova e due sottilette a pezzetti.

PALLINE DI CARNE DI MAIALE IN AGRODOLCE

Ingr x 4: per le palline: 500 g di macinato di lonza, un cucchiaio d'olio di sesamo, 3 cucchiai di fecola di mais, um uovo, 4 cucchiai di salsa di soia, un cucchiaio di paprika forte. **Per le verdure:** 250 g di ananas sciroppato, una cipolla grande, un piccolo peperone verde, un piccolo peperone rosso, 2 carote, 1\2 scatola di germogli di bambù. **Per la salsa**: 220 g di succo d'ananas, 60 g di salsa di soia, 2 cucchiai d'aceto di vino, 50 g di concentrato di pomodoro, 5 cucchiai di sherry secco, un cucchiaio di fecola di mais, 3 cucchiai di zucchero di canna.

Preparazione: Preparare le palline: inserire nel boccale tutti gli ingredienti: 20 sec vel 4 spatolando. Col composto formare delle palline grandi come noci e disporle nel varoma leggermente unto d'olio, facendo attenzione a non chiudere tutti i fori. Preparare le verdure: pulire e lavare le verdure, tagliare i peperoni, le carote, i germogli di bambù a listarelle sottili e le cipolle a rondelle. Disporre tutte le verdure nel vassoio del varoma e adagiarvi sopra le fette di ananas. Preparare la salsa: Inserire nel boccale tutti gli ingredienti per la salsa e 2 misurini d'acqua: 40 min varoma vel 1. Dopo 6 minuti posizionare il varoma completo sul boccale e continuare la cottura. Al termine disporre nel piatto le verdure, le fette di ananas e le palline di carne, irrorare tutto con poca salsa e mettere quella rimasta in una salsiera. Questa preparazione è ottima accompagnata di riso al vapore. Per un'ottima presentazione: mettete il riso ben pressato in uno stampo col buco leggermente unto d'olio e sformatelo su un piatto, mettete nel buco le palline di

carne e mettete tutt'intorno alla ciambella di riso le verdure, decorando la stessa con le fette di ananas. Versare su tutto la salsina e portare in tavola.

BOCCONCINI DI CARNE AI FUNGHI

Ingr x 6: 350 g di vitello magro macinato, una patata 3 peperoni rossi carnosi, una cipollina, una zucchina, 100 g di finferli o pleurotus, uno spicchio d'aglio, 2 cucchiai d'olio, un uovo, una manciata di foglie di basilico, un cucchiaio di pinoli, sale, pepe

Preparazione: Inserire nel boccale 800 g d'acqua e posizionare il cestello con la patata tagliata a fettine, la cipolla e la zucchina: 8 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre nel varoma i peperoni a fette e posizionarlo sul coperchio: 15 min varoma vel 1. Terminata la cottura togliere il cestello con le verdure e metterle da prate. Pelare i peperoni già cotti e lavarli. Inserire nel boccale ben asciutto, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 7 , pinoli, basilico, sale grosso, peperoni ed olio: 40 sec vel 7 e mettere da parte la salsina ottenuta. Inserire nel boccale aglio, finferli o pleurotus, olio e le altre verdure precedentemente cotte: 2 min 100° vel 3, senz amisurino. Lasciar raffreddare e aggiungere l'uovo, sale, pepe e la carne: 20 sec vel 1 spatolando e mettere da prate. Senza lavare il boccale inserire 600 g d'acqua: 6 min 100° vel 1, quando l'acqua bolle posizionare il varoma col vassoio precedentemente unti con olio di semi e dove sarà stato disposto il ripieno a cucchiaiate e cuocere: 15 min varoma vel 1. Togliere il coperchio del varoma e continuare la cottura per altri 5 min varoma vel 1. Disporre i bocconcini di carne in un piatto da portata e servirli con la salsa ai peperoni. Nel boccale potete preparare contemporaneamente un sugo di funghi e pomodoro per condire riso cotto a vapore o tagliolini.

INSALATA DI WURSTEL ALL'ALSAZIANA

Ingr x 4: 4 patate a tocchetti, 300 g di cavolo verza, 150 g di pancetta affumicata, 4 grossi wurstel, 4 cucchiai d'olio, un cucchiaio di yogurt, un cucchiaino di grani di cumino, 1\2 cucchiaino di semi di coriandolo, 2 cucchiaini di senape forte, 4 cucchiai d'aceto di mele, sale.

Preparazione: Inserite nel boccale coriandolo e cumino: 20 sec vel 5 e portare lentamente a turbo. Unire senape, 2 cucchiai d'aceto, un cucchiaio d'acqua, olio, yogurt e sale: 30 sec vel 5 fino ad ottenere una salsa ben legata. Toglierla e disporla in una salsiera. Affettare finemente il cavolo verza, metterlo a bagno in acqua fredda con 2 cucchiai d'aceto. Portare ad ebollizione 700 g d'acqua: 7 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre nel varoma le patate, la pancetta a dadini e i wurstel affettati diagonalmente. Scolare la verza, asciugarla e disporla nel vassoio del varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 25 min varoma vel 1. Dopo 15 minuti sollevare il coperchio, posizionare il vassoio e continuare la cottura. Al termine trasferire il cavolo in un piatto da portata caldo, distribuirvi sopra i wurstel, la pancetta e le patate. Nappare tutto con la salsa e servire.

INVOLTINI CON FOGLIE DI VITE

Ingr x 6: 300 gr. di polpa di manzo macinata, 2 piccoli scalogni (o 1 piccola cipolla), 2 spicchi di aglio, 1 piccola patata lessata, 16 foglie di vite fresche o conservate in un barattolo, 30 gr. di olio, sale e pepe macinato al momento **Per la salsa vietnamita: vedere ricetta già trascritta**.

Preparazione: Inserire nel boccale scalogni, aglio e olio: 3 min100°C vel. 4. Unire la patata lessata in piccoli pezzi: 5 sec. vel. 3. Unire la carne, sale e pepe: 30 secvel. 3, spatolando. Scottare per 3 min. in acqua bollente le foglie di vite ben lavate (se fresche) e passarle sotto l'acqua fredda. Porre un po' di ripieno al centro di ogni foglia; ripiegare i tre lati sul ripieno, arrotolare formando un involtino e, se occorre, legarlo con spago da cucina. Introdurre nel boccale 1 lt. d'acqua: 10 min. 100°C vel. 1 Nel frattempo disporre gli involtini nel Varoma e quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale 15-20 min. temp. Varoma vel. 1, a seconda della dimensione degli involtini. Per controllare la cottura dopo 15 min pungere un involtino con uno stuzzicadenti, il liquido che ne esce dev'essere trasparente. Terminata la cottura disporre gli involtini in un piatto da portata. Preparare la salsa vietnamita come da ricetta (Vedere altre ricette del libro che ho trascritto) e versarla sugli involtini, che si possono servire sia caldi che freddi. Se non trovate le foglie di vite vanno bene anche le foglie di lattuga. Mentre cuociono gli involtini si possono cuocere contemporaneamente nel vassoio del varoma o nel cestello delle carote a fiammifero e con queste arricchire la preparazione.

FILETTO DI MANZO ALLA CANNELLA

Ingr x 6: 800 g di filetto di manzo, una cipolla steccata con 3 chiodi di garofano, 2 scalogni, 2 carote, un cuore di sedano, 100 g di cimone a mazzetti (Cavolfiore scuro), un cucchiaio di dado bimby, un porro. Per la salsa: 150 g di panna, succo di 1\2 limone, 2 cucchiai di cerfoglio tritato fine (o prezzemolo), 30 g di maizena, una stecca di cannella, sale, pepe.

Preparazione: Preparate le verdure mondate e tagliate per il lungo. Legare, salare la carne e disporla nel varoma con le verdure. Inserire nel boccale 600 g d'acqua e il dado: 6 min 100° vel 1, quando l'acqua bolle posizionare il varoma e cuocere 35 min varoma vel 1. Slegare la carne, tagliarla a fette e cospargerla con pepe nero e cannella a piacere. preparare la salsa: Lasciare nel boccale 3 misurini di brodo, aggiungere la stecca di cannella e farlo restringere: 10 min varoma vel 1, senza misurino. Eliminare la cannella, aggiungere panna, maizena, succo di limone, sale, pepe: 5 min 80° vel 3. Servire filetto e verdure ben caldi irrorandoli con la salsa e cospargendoli di cerfoglio.

CONIGLIO CON CIPOLLINE IN AGRODOLCE

Ingr x 4: 1 kg di coniglio tagliato in piccoli pezzi, 500 g di patatine novelle, 500 g di cipolline, 90 g d'olio, 2 cucchiai di salsa di pomodoro, un misurino d'aceto, 1\2 misurino di zucchero, una cipolla, una foglia d'alloro, 5 chicchi di pepe, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua, un pizzico di sale e posizionare il cestello con le cipolline, l'alloro e i chicchi di pepe: 10 min 100° vel 4. Al termine mettere da parte le cipolline ed eliminare l'acqua, l'alloro e il pepe. Inserire nel boccale la cipolla: 20 sec vel 4, aggiungere 40 g d'olio: 3 min 100° vel 4. posizionare la farfalla, aggiungere 300 g d'acqua, l'aceto, lo zucchero, la salsa di pomodoro e un pizzico di sale: 2 min 100° vel 1. Unire le cipolline tenute da parte: 45 min varoma vel 1. Salare, pepare e ungere con l'olio rimasto i pezzi di coniglio, disporli nel varoma e mettere le patatine nel vassoio. Chiudere bene il varoma e dopo 5 minuti dall'inizio della cottura delle cipolline, posizionarlo sul boccale. Terminata la cottura servire il coniglio contornato da patatine e cipolline e irrorato col suo

sugo. Se il fondo di cottura si presentasse troppo liquido, addensatelo con un cucchiaino di maizena: 3 min 80° vel3.

LONZA ALLA SALVIA

(**per 6 persone)** 1 kg.di lonza, 2 rametti di salvia fresca, 2 mele morgenduft (o mele farinose), 1/2 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale e pepe di Caienna

Preparazione: Inserire nel boccale 1 lt.di acqua: 10 min. 100° C vel.1. Cospargere la superficie della carne con sale e pepe di Caienna. Bagnare le mani con l'olio e massaggiare la carne fino a far penetrare gli aromi. Foderare il Varoma con carta di alluminio. Disporre una dozzina di foglie di salvia sulla carta di alluminio e sistemarvi sopra la carne. Sollevare ai lati la carta d'alluminio per lasciare liberi i fori. Quando l'acqua bolle, posizionare il Varoma sul boccale e cuocere: 40 min. temp. Varoma vel. 1. Al termine dei 40 min. disporre accanto alla carne le mele sbucciate e tagliate a spicchi e continuare la cottura: 10 min. temp. Varoma vel. 1. Lasciar riposare 5 min. con il Varoma aperto. Tagliare la carne a fette, disporle in un piatto da portata con le mele schiacciate grossolanamente e irrorare il tutto con il sugo caldo raccolto nella carta di alluminio. Se non avete problemi di colesterolo, potete aggiungere una noce di burro sulle fette di carne prima di irrorarle col sugo.

SPIEDINI D'AGNELLO CON GRANO

Ingredienti (X 4) 300 g di grano spezzato (o riso integrale), 400 g di carrè d'agnello disossato, 10 pomodorini maturi, un cucchiaio di uvette, 4 peperoncini piccanti, un mazzetto di coriandolo fresco, qualche rametto di timo fresco, un cucchiaino di semi di cumino, un cucchiaino di paprika dolce, 1\2 bicchiere di aceto di mele, olio, sale, pepe.

Preparazione: Tagliare il carrè a fette alte un dito e disporle in una terrina. Pestare i semi di cumino, mescolarli con la paprika, unire l'aceto e un bicchier d'acqua. Versare questa marinata sull'agnello e lasciar riposare per un'ora. Tagliare i pomodorini a metà, incidere i peperoncini con un taglio a croce, aprendoli come fiori ed eliminare i semi facendo attenzione a non toccarli con le dita. Sciacquare il grano spezzato sotto l'acqua corrente con molta cura e metterlo nel cestello. Inserire nel boccale un lt d'acqua e posizionare il cestello col grano spezzato: 40 min 100° vel 4. Togliere il cestello e metterlo da prate. Nel frattempo coprire il fondo del varoma con metà coriandolo e tutto il timo, scolare l'agnello dalla marinata, arrotolare ogni pezzo di carne su se stesso e infilare 5 pezzi di carne ogni stecchino. Disporre nel varoma, sopra il timo e il coriandolo, gli spiedini, decorare con i pomodorini, i peperoncini piccanti e le uvette. Nel vassoio del varoma posizionare il grano cotto. Svuotare il boccale e inserire un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Posizionare il varoma completo e ben chiuso sul boccale: 15 min varoma vel 1. A cottura ultimata togliere gli spidini dal varoma, salarli, peparli e cospargerli col rimanente coriandolo pestato. Condire il grano con sale, pepe e olio, appoggiarvi sopra gli spiedini e servire.

STRACOTTO DI MANZO ALL'ARANCIA CON PATATE

Ingredienti (X 6) 800 g di polpa di manzo per brasato tagliato a fette sottili, una cipolla, uno scalogno (facoltativo), una carota, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un cucchiaino di fecola, 4 filetti d'acciuga sott'olio, 12 olive nere da forno, una

foglia d'alloro secco, qualche rametto di timo, 2 chiodi di garofano, scorza di 1\2 arancia non trattata, 300 g di vino bianco, 40 g d'olio, 800 g di patate, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale cipolla, carota, scalogno, aglio, prezzemolo, timo e alloro: 10 sec vel 6, spatolando. Aggiungere l'olio: 3 min 100° vel 4, quindi unire le olive snocciolate, le acciughe e i chiodi di garofano: 20 sec vel 4 e tenerne da prate in una ciotola 3 cucchiai. Aggiungere il vino, la fecola, posizionare il cestello e portare ad ebollizione: 40 min varoma vel 1. Intanto salare e pepare le fette di carne, tagliare a striscioline la scorza d'arancia e alternarla alle fette di carne e al composto tenuto da prate mentre vengono adagiate nel varoma. Dopo 5 min posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Nel frattempo preparare le patate a tocchetti, salarle e peparle. Dopo 15 min sollevare il varoma, inserire, dal foro del coperchio, le patate nel cestello e proseguire la cottura. Al termine disporre la carne in un piatto da portata contornata dalle patate; cospargerla col prezzemolo, irrorarla col sugo rimasto nel boccale e servire.

VITELLO ALLE VERDURE NOVELLE
Ingredienti (x6) 1 kg di filetto di vitello, 4 carciofi, 100 g di piselli freschi, 12 punte di asparagi, 4 cipollotti, 100 g di fave fresche sguscaite, succo di 1\2 limone, prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio, 40 g di burro, sale, pepe bianco.
Preparazione: Strofinare il filetto con l'aglio tagliato a metà, salare e pepare la carne massaggiandola con le mani e lasciarla riposare. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 12 min 100° vel 1. Nel frattempo preparare le verdure; togliere il verde ai cipollotti, tagliare i bulbi in 4, lavarli e asciugarli. Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi e bagnarli col succo di limone. Mescolare insieme fave, cipollotti, piselli e carciofi. Disporre nel varoma la carne con attorno tutte le verdure, chiuderlo bene e posizionarlo sul boccale: 40 min varoma vel 1. Pulire gli asparagi e posizionarli nel varoma gli ultimi 15 minuti di cottura. Al termine togliere la carne dal varoma e metterla in un piatto riscaldato, condire con sale, pepe, prezzemolo, burro a fiocchetti e mescolare delicatamente. Tagliare la carne a fette, adagiarla sopra le verdure e servire subito. Le verdure si possono anche condire con olio o con burro al limone e cerfoglio come nella ricetta degli asparagi.

SALSICCIA FRESCA CON PORRI E PATATE
Ingredienti (x 4) 4 salsicce (600 g), 350 g di porro, 750 g di patate a tocchetti. Per la salsa: 200 g di panna, un mis vino bianco secco, un cucchiaio di maizena, sale alle erbe, una punta di pepe di cayenna.
Preparazione: Pulire il porro e tagliarlo per il lungo in fette uguali. Scottare le salsicce in acqua bollente, metterle nel varoma e ricoprirle col porro. Disporre le patate nel cestello. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 35 min varoma vel 1. Dopo 10 min posizionare il cestello nel boccale, il varoma sul coperchio e continuare la cottura. Al termine togliere il varoma e il cestello e tenerli da parte al caldo. Preparare la salsa: lavare il boccale, posizionare la farfalla e inserire tutti gli ingredienti per la salsa: 2 min 90° vel 3. Unire i porri cotti e mescolare bene: 5 sec vel 1. Distribuire la salsa al porro in un piatto da portata, appoggiarvi le salsicce e le patate e servire subito.

PETTI D'ANATRA IN SALSA DI MIRTILLI
Ingredienti (x6) 4 petti d'anatra, 2 grosse pere william, 4 foglie d'alloro, uno scalogno, 20 g di burro, 100 g di mirtilli, un mis di vino rosso, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di dado vegetale bimby, un cucchiaino di fecola, sale, pepe
Preparare la salsa: inserire nel boccale scalogno e burro: 3 min 100° vel 4. Aggiungere i mirtilli e lo zucchero: 10 sec vel 4. Inserire dado e vino: 3 min 100° vel 1. Aggiungere la fecola: 10 sec vel 1 e mettere da parte la salsa ottenuta mantenendola calda. Salare e pepare i petti, massaggiarli con al punta delle dita per far penetrare il condimento. Tagliare a striscioline l'alloro e distribuirlo sul fondo del varoma. Appoggiare i petti con la parte della pelle a contatto con l'alloro. Sbucciare le pere, tagliarle a metà, eliminare il torsolo, tagliarle a fettine in lunghezza senza dividerle fino in fondo, in modo che ogni mezza pera possa essere aperta a ventaglio. Sistemate le mezze pere nel vassoio del varoma e chiudere. Inserire un lt d'acqua nel boccale e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 30 min varoma vel 1. Dopo 6 minuti aprire il varoma, togliere il vassoio con le pere e tenerle da parte. Richiudere il varoma e continuare la cottura. Al termine mettere in un piatto da portata i petti d'anatra tagliati a strisce grosse. Irrorarli con la salsa calda e guarnirli con i ventagli di pera leggermente pepati. Servire subito.

GIRANDOLE DI STRUZZO
Ingredienti x 6: 600 g di bistecche di struzzo, 500 g di scarola mondata, 140 g di prosciutto cotto, 120 g di zucchine, 120 g di carote, sale. **Per la salsa:** 150 g di salsa di soia, 3 cucchiaini di aceto di riso, prezzemolo. portare ad ebollizione 500 g d'acqua: 7 min 100° vel 1.
Preparazione: Tagliare carote e zucchine a bastoncini. Battere la carne a fettine sottili e salarle. Disporre sulle fettine, a strati, le zucchine, il prosciutto e le carote. Arrotolarle, ricavre tre rotolini da ogni fetta e fermarli con uno stuzzicadenti. Disporre i rotolini nel varoma e ricoprirli con la scarola. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 10 min varoma vel 1. Terminata la cottura trasferire la scarola in un piatto da portata, disporre al centro le girandole di struzzo. nel boccale ripulito inserire prezzemolo, salsa di soia e aceto di riso: 2 min 80° vel 4. Servire le girandole e la scarola condite con questa salsina.

UOVA STRAPAZZATE
Ingredienti x 4 : 4 uova a temperatura ambiente, qualche fiocchetto di burro, sale, pepe. Per decorare: erba cipollina e parmigiano.
Preparazione: Inserire nel boccale tutti gli ingredienti: 20 sec vel 1 e mettere da parte. inserire nel boccale 1\2 lt d'acqua: 6 min 100° vel 1. Appena raggiunta l'ebollizione, posizionare il varoma con la ciotola contenente le uova: 8 min varoma vel 1. Decorare con erba cipollina, formaggio grattugiato e, per rendere le uova ancora più cremose, aggiungere un cucchiaio di panna. P.S. Se le uova sono appena state tolte dal frigo, aumentare di qualche minutoil tempo di cottura.

UOVA IN COCOTTE CON SPINACI
Ingredienti x 4: 200 g di spinaci lavati e scolati, 40 g di burro, 4 uova a temp ambiente, 50 g di gruyere grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale 30 g di burro, gli spinaci e il sale: 10 min 100° vel 1 tenendo il misurino inclinato e mettere da parte. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 6 min 100° vel 1. Nel frattempo distribuire gli spinaci in 4 stampini d'alluminio imburrati. Cospargerli di gruyere, rompervi sopra le uova, salare e pepare. Disporre gli stampini nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 8 min varoma vel 1. Servire accompagnati da bastoncini di pane dorato in forno. P.S. La cottura può variare in funzione del peso e della temp delle uova.

UOVA IN COCOTTE CON FUNGHI TRIFOLATI

Ingredienti X 4: 300 g di funghi champignon puliti, 50 g d'olio, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 4 uova a temp ambiente, 10 g di burro, uno spicchio d'aglio, sal, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale aglio e olio: 3 min 100° vel 1 ed eliminare l'aglio. Posizionare la farfalla e aggiungere i funghi affettati, sale e pepe: 15 min 100° vel 1 senza misurino. Se necessario addensare qualche minuto a varoma vel 1. A fine cottura togliere i funghi, cospargerli con una parte di prezzemolo e mettere da parte. Senza lavare il boccale inserire 500 g d'acqua: 6 min varoma vel 1. Intanto distribuire i funghi in 4 stampini d'alluminio imburrati, rompervi sopra le uova e cospargere col prezzemolo rimasto. Disporli nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 8 min varoma vel 1. Servire le uova negli stampini accompagnati da bastoncini di pane dorati in forno.

PESCI

POT-POURRI DI FRUTTI DI MARE

Ingr x 4: 4 filetti di platessa, 10\12 scampi con la testa, 8 gamberoni sgusciati, 20 cozze. **Per il ripieno:** 300 g di spinaci freschi, uno scalogno, una noce di burro, 20 g di parmigiano, sale, pepe**.** **Per la salsa**: 3 misurini del fondo di cottura del riso, un cucchiaio di maizena, un cucchiaino di curry, 100 g di panna, succo di 1\2 limone, un cucchiaio di prezzemolo tritato. **Per il contorno**: 250 g di riso integrale, sale. **Preparare il ripieno:** inserire nel boccale gli spinaci lavati con un pizzico di sale: 6 min 100° vel 1. Scolarli e strizzarli bene. Inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, lo scalogno: 5 sec vel 6. Unite una noce di burro: 3 min 90° vel 4. Aggiungere gli spinaci, parmigiano, pepe e sale: 5 sec vel 4. Distribuire questo composto sui filetti di platessa divisi in due verticalmente facendo in modo che la pelle resti all'interno e fare degli involtini. Sistemarli in piedi ai lati del varoma. Al centro disporre i gamberoni, poi gli scampi e sopra le cozze ben pulite: chiudere il varoma. Mettere nel boccale 1 lt d'acqua, sale e posizionare il cestello col riso: 35 min varoma vel 1. Dopo 15 min posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Al termine disporre il riso in un grande piatto riscaldato e mettere al centro i pesci. Mantenere in caldo e preparare la salsa: inserire nel boccale 3 misurini di fondo di cottura del riso e la maizena: 2 min 70° vel 4. Unire panna e curry: un min 70° vel 4. Aggiungere il succo di limone e il prezzemolo: vel 4 per pochi sec. Irrorare riso e pesce con una prate di questa salsa e il resto servirla a prate in una salsiera. Per una preparazione meno calorica potete condire con una vinaigrette fatta con 50 g d'olio, il succo di un limone e un cucchiaio di prezzemolo tritato.

TROTE CON PATATE, VERDURE E SALSA OLANDESE

Ingr x 4: 350 g di patate, 350 g di verdure fresche a piacere, 2 trote pulite, succo di un limone, sale, pepe. **Per la salsa olandese**: 1\2 misurino del liquido di cottura, 3 tuorli, 100 g di burro morbido, succo di 1\2 limone, sale, pepe.

Preparazione: Lavare e sbucciare le patate, tagliarle a spicchi e porle nel cestello. Versare nel boccale 800 g d"cqua con un cucchiaino di sale: 35 min varoma vel 1. Intanto pulire e lavare le verdure, tagliarle a bastoncini e disporle nel varoma. Passare le trote dentro e fuori col succo di limone, salarle, peparle e disporle nel vassoio del varoma. Dopo 10 min posizionare il cestello con le patate nel boccale, il varoma sul coperchio e cuocere. Al termine disporre trote e verdure in un piatto da portata e tenerle al caldo. Tenere da prate 1\2 mis del liquido di cottura, sciacquare il boccale con acqua fredda e inserire tutti gli ingredienti per la salsa eccetto il burro: 5 min 70° vel 2. Durante la cottura unire il burro a pezzetti. Al termine versare la salsa in una salsiera e servire subito.

FILETTI DI SOGLIOLA AI PORRI

Ingr x 6: 600 g di filetti di sogliola, 3 piccoli porri, 4 cucchiai di succo di limone, 750 g di patate, sale, pepe. **Per la salsa**: 400 g di brodo di cottura della sogliola, 125 g di vino bianco, 100 g di panna, 40 g di farina, un cucchiaio di curry in polvere, un cucchiaio di succo di limone, sale, pepe. **Per decorare**: 4 cucchiai di mandorle a pezzi, una noce di burro, un cucchiaio di prezzemolo tritato.

Preparazione: Lavare e asciugare i filetti, spruzzarli con 3 cucchiai di succo di limone, salarli e peparli. Inserire nel boccale mandorle e burro: 5 min 100° vel 1 e mettere da prate. Lavare i porri, tagliarli a metà diagonalmente in 3 lunghi pezzi, disporli nel varoma, salarli e spruzzarli leggermente con succo di limone. Fare degli involtini con i filetti, chiuderli con uno stuzzicadenti e metterli nel vassoio del varoma. Inserire nel boccale 700 g d'acqua e posizionare il cestello con le patate affettate: 25 min varoma vel 4. Dopo 10 min posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Al termine disporre in un piatto caldo gli involtini con le verdure. Preparare la salsa: lasciare nel boccale 400 g del liquido di cottura aggiungendo acqua calda se necessario, posizionare la farfalla ed inserire tutti gli ingredienti della salsa: 8 min90° vel 3. Versare la salsa sul pesce e le verdure, guarnire con le mandorle tostate e il prezzemolo e servire subito. N.B. Per una salsa meno calorica dimezzare la quantità di brodo e sostituire la panna col latte: 200 g di brodo di cottura del pesce, 125 g di vino bianco, 100 g di latte, 40 g di farina, un cucchiaino di curry, un cucchiaio di succo di limone, sale, pepe: 8 min 90° vel 3, posizionando la farfalla.

TURBANTINI DI SOGLIOLA
Ingr x 6: 700 g di filetti di sogliola o platessa, 2 zucchine medie, un peperone rosso, 12 champignon, 30 g di burro, un piccolo porro, 60 g di panna, un albume, olio, timo fresco, sale, pepe.
Preparazione: Ridurre le verdure in dadolata e disporne due terzi nel varoma. Ricavare dalle sogliole 12 filetti. Spianarli con un batticarne, asciugarli con carta assorbente e avvolgerli su sé stessi, in modo che la pelle stia all'interno. Disporli nel vassoio del varoma. Inserire nel boccale la rimanente polpa delle sogliole: 20 sec vel 8. Aggiungere la panna e l'albume: 20 sec vel 5 e mettere da prate. Inserire nel boccale burro e porro: 3 min 100° vel 3, aggiungere la rimanente dadolata di verdure: 5 min 100° vel 3. Terminata la cottura, pepare, unire il composto tenuto da prate e amalgamare con la spatola. Riempire i turbantini di sogliola. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100°vel 1. Posizionare il varoma completo sul boccale: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre i turbantini di sogliola in un piatto da portata contornati dalle verdure e cosparsi di timo. N.B. nel boccale si può contemporaneamente preparare questo sugo:
Ingr: 500 g di passata di pomodoro, 4 filetti d'acciughe salate, uno spicchio d'aglio, 50 g d'olio, sale, pepe nero, peperoncino. Inserire nel boccale olio, aglio, acciughe e peperoncino: 3 min 100° vel 1. Aggiungere il pomodoro, 1 mis d'acqua, sale, pepe: 15 min 100° vel 1. A questo punto posizionare il varoma e procedere come per la ricetta precedentemente descritta.

FILETTI DI SOGLIOLA AL VAPORE DI THE
Ingredienti: 8 filetti di sogliola, 2 bustine di tè di Ceylon, 1 limone sbucciato, 1 scalogno, 1 porro, 3 rametti di prezzemolo, sale e pepe q.b.
Per la salsa: 2 cucchiai di salsa di soya-3 cucchiaini di aceto di mele-olio q.b.-1 cucchiaino di semi di sesamo
Preparare la salsa. Nel boccale introdurre tutti gli ingredienti: 10 sec. vel. 8 e mettere da parte Inserire nel boccale 1 lt. di acqua e portare all'ebollizione: 10 min. 100°C vel. 1. Nel frattempo sfogliare un porro lavato e sistemare le foglie nel Varoma e sul vassoio del

Varoma, in modo che formino un lettino. Tagliare a metà i filetti di sogliola salarli, peparli, adagiarli sopra le foglie di porro ricoprire con lo scalogno, il limone tagliato a fettine e il prezzemolo. Quando l'acqua bolle, posizionare nel boccale il cestello con le bustine di tè e posizionare il Varoma sul boccale: 10 min. temp. Varoma vel. 1 chiuso e 2 min. vel. 1 con il coperchio scostato Terminata la cottura, disporre il tutto in un piatto da portata. Servire i filetti di sogliola con le verdure e irrorare il tutto con la salsa preparata.

SALMONE AL VAPORE CON SALSA DI CHAMPIGNON

Ingredienti: 600 gr. di filetto di salmone privato della pelle, succo di 1 limone, scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato, sale e pepe q.b., 300 gr. di champignons, 2 scalogni, 1 mis. di vino bianco secco, 120 gr. di panna, 120 gr. di formaggio fresco, 1 pizzico di noce moscata, 50 gr. di olio di oliva extra vergine

Preparazione: Togliere eventuali lische dal salmone e tagliarlo in otto fette. Salare, pepare e spruzzare con il succo di limone i filetti di salmone, metterli nella carta forno (bagnata e strizzata) chiudendo bene il cartoccio e disporli nel vassoio del Varoma Tagliare i funghi a fettine e disporli nel Varoma. Inserire nel boccale 500 gr. di acqua: 6 min. 100°C vel. 1. Quando l'acqua bolle posizionare il Varoma completo e ben chiuso sul boccale e cuocere: 15 min temp. Varoma vel. 1. A metà cottura girare il cartoccio Al termine della cottura togliere il Varoma e tenerlo in caldo. Sciacquare il boccale ed inserire scalogno e olio: 3 min. 100°C vel. 3. Posizionare la farfalla ed aggiungere vino bianco, formaggio e metà dei funghi già cotti: 3 min 100° vel 4. Unire scorza di limone, noce moscata, panna e i funghi rimasti, sale e pepe: 30 sec vel 1. Disporre il salmone in un piatto da portata, irrorarlo con la salsina e…buon appetito! N.B. Un riso al vapore cotto nel cestello contemporaneamente alla cottura al varoma dei funghi e del salmone completa molto bene questo piatto che potrete guarnire con rucola tagliata a listarelle.

GAMBERETTI CON PANNOCCHIETTE DI GRANOTURCO

Ingr x 4: 300 g di pannocchiette in vasetto, 2 gambi di sedano, 4 cipolline primavera, 1\2 cespo d'insalata belga, 300 g di gamberetti sgusciati, un cucchiaio di scorza grattugiata di limone, un cucchiaio di succo di limone, qualche goccia di tabasco, sale. **Per la marinata**: uno spicchio d'aglio schiacciato, 3 cucchiai di sherry, 3 cucchiai di salsa di soia.

Preparazione: Pulire le verdure, togliere le pannocchiette dal vasetto, tagliarle a metà per il lungo, tagliare le cipolline a fettine sottili e il sedano e la belga in piccoli pezzetti. Mescolare aglio, sherry, salsa di soia in una ciotola e immergervi le pannocchiette, mescolare bene e lasciare a marinare coperto per 2 ore. Disporre ora cipolla, sedano, pannocchiette tolte dalla marinata (che va conservata) nel varoma, con sopra l'insalata belga. Posizionare i gamberetti nel vassoio e salarli. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 6 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare sul boccale il varoma ben chiuso e cuocere: 20 min varoma vel 1. Al termine cospargere i gamberetti con la scorza di limone grattugiata. Disporre tutto in un piatto, condire con la marinata rimasta, il tabasco, il succo di limone e mescolare distribuendo con garbo le pannocchiette. Questo piatto è ottimo servito con riso al vapore.

SALMONE AL TRANCIO CON VERDURE

Ingredienti:4 tranci di salmone da 150 gr l'uno, 1 carota, 2 coste di sedano, 1 cipolla rossa, 1 scalogno, 1/2 porro, 2 rametti di prezzemolo, 1 rametto di aneto, barbe verdi di un finocchio (facoltativo) olio extra vergine di oliva a piacere, sale e pepe q.b.

Preparazione: Tagliare le verdure, lavarle e metterle nel varoma e nel vassoio. Nel frattempo salare e pepare il salmone. Inserire nel boccale 1 lt. d'acqua e portare ad ebollizione: 10 min. 100° vel.1. Poi posizionare sul boccale il varoma completo e ben chiuso: 10 min. temp.varoma vel.1 Poi adagiare i tranci di salmone sulle verdure, cospargere il tutto con prezzemolo, aneto e barbe di finocchio e cuocere ancora 7 min. temp. varoma vel.1 Portare poi in tavola su un piatto da portata aggiustato di sale e pepe e servire con un filo di olio extra vergine. E' necessario che il tempo di cottura sia molto breve, per lasciare al salmone la sua morbidezza e l'umidità naturale. Contemporaneamente alla cottura delle verdure e del pesce, nel boccale potete cuocere un buon risotto ai frutti di mare.

SCALOPPE DI SALMONE IN SALSA DI SENAPE

Ingredienti: 4 fette di salmone (400 gr. c.a.), 400 gr. di spinaci, 1 cucchiaio di cerfoglio o prezzemolo tritati, sale e pepe q.b. **Per la salsa:** 100 gr. di vino bianco, 200 gr. di panna fresca, 1 cucchiaio e 1/2 di succo di limone, 80 gr. di burro, 3 cucchiai di senape-sale e pepe q.b.

Preparare la salsa. Inserire nel boccale il vino: 5 min. 100°C vel. 1. Unire panna, burro a pezzetti, senape e succo di limone: 30 sec. vel. 1. Salare, pepare e tenere la salsa in caldo in una salsiera. Senza lavare il boccale, inserire 600 gr d'acqua e portare ad ebollizione: 7 min. 100° C vel. 1 Lavare gli spinaci, asciugarli delicatamente con un panno, tagliarli a grosse strisce e disporli nel Varoma: 30 min. temp. Varoma vel. 1. Disporre nel vassoio le fette di salmone salate e pepate; dopo 10 minuti min. posizionarlo nel Varoma e continuare la cottura. Sistemare in 4 piatti un letto di spinaci, salarli leggermente, adagiarvi sopra le scaloppe di salmone e napparle con la salsa precedentemente preparata. Guarnire i piatti con il cerfoglio o il prezzemolo tritati e aggiungere a piacere una macinata di pepe

FRICASSEA DI SCAMPI

Ingr x 4: 16 scampi giganti freschi, 2 finocchi, olio, sale, pepe. Per la salsa al limone: 30 g di succo di limone, 40 g d'olio, un cucchiaio di vermouth secco, 10 olive nere di Grecia snocciolate, sale, pepe.

Preparare la salsa al limone: inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 4 le olive: 40 sec vel 4. Posizionare la farfalla e inserire tutti gli altri ingredienti della salsa: 2 min vel 3 e mettere da prate. Inserire ora nel boccale un lt d'acqua e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Lavare i finocchi, affettarli per il lungo e disporli sul fondo del varoma. Aprire a libro le code degli scampi e disporli sopra i finocchi: salare, pepare e spennellare con l'olio. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 15 min varoma vel 2. Al termine disporre scampi e finocchi in un piatto da portata, irrorarli con la salsa e servire subito. **Si può sostituire la salsa al limone con la salsa olandese delle "TROTE CON PATATE ".**

FILETTI DI ROMBO ALLE VERDURE

Ingr x 4: un rombo da cui ricavre 4 filetti(400\500 g), 4 foglie di cavolo bianco, 200 g di verdure (carote, zucchine, sedano, rapa), succo e scorza grattugiata di un limone, 180 g d'olio, un cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pepe.

Preparazione: Lavare, asciugare i filetti di rombo e metterli a marinare 30 min con 90 g d'olio, sale, pepe e la scorza grattugiata di limone. Inserire nel boccale i 200 g di verdure e tritarle grossolanamente: 5 sec vel 3. Toglierle e metterle da prate. Inserire ora nel boccale 90 g d'olio, il succo di limone, sale, pepe e prezzemolo tritato: 10 sec vel 4 e mettere da prate. Portare ad ebollizione un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Intanto sistemare ogni filetto su una foglia di cavolo. Stendervi un po' di verdure tritate e arrotolare, legare e disporre gli involtini nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura trasferire gli involtini su un piatto da portata e servirli caldi, nappati con la salsa al limone tenuta da prate. Si può ottenere contemporaneamente un buonissimo brodo di pesce mettendo nel boccale con l'acqua le verdure avanzate e posizionando il cestello con i ritagli di rombo. E' ottimo con i tagliolini.

CARTOCCI DI PESCE CON POMODORO

Ingr x 4: 8 tranci di rana pescatrice (coda di rospo) pulito e senza spine, 4 pomodori perine, 2 piccole patate senza buccia, 1\2 cipolla rossa piccola di Tropea, una foglia d'alloro fresco, un cucchiaino di timo fresco, un mazzetto di rucola a striscioline, 2 peperoncini semipiccanti messicani (Jalapegno), olio, sale,pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale un lt d'acqua e posizionare il cestello con el patate: 10 min 100°vel 2. Intanto disporre i pomodori nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 10 min varoma vel 2. Terminata la cottura togliere le patate, sbucciarle, affettarle, salarle, profumarle con il timo e metterle da prate. Spellare i pomodori, strizzarli e inserirli nel boccale con sale, pepe, timo, cipolla e peperoncino: 15 sec vel 3. Aggiungere le foglie d'alloro a listarelle: 10 sec vel 1 e mettere da prate. Inserire nuovamente nel boccale un lt d'acqua: 30 min varoma vel 1. Preparare 8 rettangoli di carta d'alluminio, posizionarli nel varoma e sul vassoio e spennellarli al centro con olio di semi. Disporre al centro di ogni rettangolo qualche fettina di patata, appoggiarvi un trancio di pesce salato e pepato, sollevare i lembi di ogni rettangolo formando tanti piccoli cestini e irrorare con la salsina preparata. Dopo 10 min posizionare il varoma e cuocere. Al termine togliere il coperchio del varoma e continuare la cottura 5 min varoma vel 1. Servire il pesce nei cartoccini e guarnirlo con la rucola. Nel boccale si può cuocere contemporaneamente al pesce un buon sugo di pomodoro.

FILETTI DI PERSICO CON BURRO AL SALMONE

Ingredienti (per 6 persone) 16 piccoli filetti di pesce persico, 100 gr.di salmone affumicato, 80 gr.di burro morbido, 1 albume, sale e pepe bianco macinato al momento q.b

Preparazione: Inserire nel boccale il salmone affumicato: 10 sec.vel.3. Unire il burro: 40 sec.vel.4, fino ad ottenere una crema omogenea e mettere da parte. Inserire ora nel boccale 1 lt.di acqua e portare ad ebollizione: 10 min.100°C vel.1. Nel frattempo salare e pepare i filetti di persico e tagliare 8 quadrati di carta da forno (20x20 cm.). Sopra ogni quadrato mettere un filetto di persico, spalmarlo con il burro al salmone, coprirlo con un secondo filetto e avvolgerlo nella carta avendo cura di sigillare ogni cartoccio con l'albume.

Continuare così fino ad esaurimento degli ingredienti. Disporre i cartocci nel Varoma e, quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale: 7 min. temp. Varoma vel.1. Terminato il tempo di cottura aprire parzialmente il coperchio e continuare la cottura per altri 5 min. Trasferire i cartocci ancora chiusi in piatti da portata precedentemente riscaldati e servirli subito. Accompagnare questo delizioso piatto con pomodorini, agretti o insalatine di stagione.

SPIEDINI DI PESCE CON SALSA AL CURRY

Ingredienti: 300 gr.di filetti di pescatrice, 8 gamberoni, 4 grosse capesante già pulite, 1 cipollotto, 120 gr.di yogurt, 1 cucchiaio di panna fresca, 1/2 cucchiaino di maizena, 1 cucchiaino di curry forte, 1/2 cucchiaino di cumino pestato, 30 gr.di olio d'oliva, succo di 1/2 limone, sale, crescione, 12 pomodorini a ciliegia per guarnire

Preparazione: Sistemare in una ciotola i gamberoni sgusciati, la pescatrice tagliata a dadini, le capesante, il cumino e il succo di limone. Mescolare e lasciare riposare in luogo fresco per 30 min.circa. Nel frattempo inserire nel boccale il cipollotto con 2 cucchiai d'olio: 3 min.100°C vel.3. Aggiungere curry, yogurt, maizena e sale: 5 min.80°C vel.2. Al termine aggiungere la panna: 30 sec.vel.1 e mettere da parte. Senza lavare il boccale inserire 500 gr.d'acqua: 7 min.100°C vel.1. Preparare 4 spiedini unti di olio e infilarvi una capasanta, 2 gamberoni e qualche dado di pescatrice e disporli nel vassoio del Varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il Varoma e cuocere: 5 min varoma vel 1 e 3 min varoma vel 1 con il coperchio socchiuso. Servire gli spiedini in piatti individuali con qualche foglia di crescione, con 3 pomodorini e la salsa a prate. Per trasformarlo in un piatto unico si possono raddoppiare le dosi e accompagnare gli spiedini con insalata mista e cocco fresco grattugiato o riso cotto al vapore.

PESCE CON SALSA ALLO ZENZERO

Ingredienti x 4: un dentice di 1 kg, uno spicchio d'aglio, 2 rametti di timo, olio, sale, pepe. Per la salsa allo zenzero: 4 pomodori medi spellati e a pezzi, una cipolla piccola, uno spicchio d'aglio, un mazzetto di basilico, un pezzo di zenzero grosso come un pollice, un limone 30 g d'olio, sale, peperoncino in polvere.

Preparazione: Preparare la salsa: inserire nel boccale cipolla, aglio e olio: 3 min 100° vel 4. Unire pomodori, sale, peperoncino e succo di limone: 5 min varoma vel 1, senza misurino. Versare la salsa in un contenitore, aggiungere lo zenzero sbucciato e grattugiato e il basilico spezzettato. Aggiustare di sale e tenere la salsa in caldo in una salsiera. Senza lavare il boccale inserire un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Sciacquare il pesce già pulito sotto l'acqua corrente, asciugarlo all'interno e all'esterno, salarlo, peparlo dentro e fuori, riempirlo con il timo, lo spicchio d'aglio schiacciato, e infine disporlo leggermente unto nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 20 min varoma vel 1 (Il pesce è cotto quando l'occhio è bianco e sporgente). Servire il dentice caldo con l'ottima salsina allo zenzero mantenuta tiepida.

PESCATRICE ALLE SPEZIE E AL MIELE

Ingredienti: 800 g di pescatrice (coda di rospo), 2 cucchiaini di miele, un grano di anice stellato, 1\2 cucchiaino di cumino, 1\4 di noce moscata, 6 grani di pepe nero, 6 grani di pepe bianco, un chiodo di garofano, un grappolo d'uva bianca, sale.

Preparazione: Inserire nel boccale 1,250 lt d'acqua: 15 min 100° vel 1. Pestare in un mortaio le spezie e metterli in una ciotola con 2 cucchiai di miele. Appoggiare la ciotola nel varoma e porlo sul boccale per pochi minuti, per far sciogliere il miele e amalgamare tutto. Intanto incidere la pescatrice lungo la spina dorsale e staccarla senza separare completamente il pesce dai due filetti. Spennellare l'interno dei filetto col composto di spezie, salare e legare bene con lo spago ricostruendo la forma originale del pesce. Con lo stesso composto spennellare anche l'esterno, adagiare il pesce su un foglio di carta forno, tagliare la cipolla a fettine sottili e disporla intorno al pesce con la metà degli acini d'uva sbucciati. Salare, chiudere bene il cartoccio e disporlo nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 40 min varoma vel 1. Ultimata la cottura, togliere il cartoccio e lasciarlo riposare qualche minuto. Posizionare nel boccale il cestello con i rimanenti acini d'uva spellati: 2 min 80° vel 1. Aprire il cartoccio, togliere lo spago alla pescatrice, tagliarla a grosse fette, disporle in un piatto da portata con gli acini d'uva, le cipolle e servire. Si può servire contornato di patate a vapore cotte contemporaneamente nel cestello negli ultimi 25 min di cottura del pesce.

TERRINE DI SGOMBRI E CIPOLLE

Ingredienti: 8 piccoli filetti di sgombro, un mazzo di cipollotti, un cucchiaio di aceto e vino bianco, succo di un limone, 10 g di burro, sale, pepe. **Per servire**: pane nero, burro salato.

Preparazione: Affettare i cipollotti senza gettare la prate verde. Inserire nel boccale 1 lt d'acqua salata: 10 min 100° vel 1. Imburrare le pareti di uno stampo d'alluminio che possa entrare nel varoma, sistemare a strati i cipollotti affettati e i filetti di sgombro fino ad esaurimanto degli ingredienti, salare e pepare. Disporre nel cestello la prate verde dei cipollotti e, quando l'acqua bolle, posizionare il cestello nel boccale: 1 min 100° vel 3, scolarli subito e raffreddarli sotto il getto dell'acqua. Decorare i bordi e la superficie della terrina con le foglie più tenere dei cipollotti. Irrorare il tutto col succo di un limone e un cucchiaio d'aceto. Disporre la terrina nel varoma e porlo ben chiuso sul boccale: 10 min varoma vel 1. Togliere il coperchio e continuare la cottura: 5 min varoma vel 1. Servire la terrina calda con pane nero affettato e burro salato.

CAPITONE CON ALLORO

Ingredienti: 1 kg di capitone, 30 foglie d'alloro fresco, succo di un limone, un limone a spicchi, sale.

Procedimento: Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Intanto disporre metà dell'alloro sul fondo del varoma e adagiarvi il capitone tagliato a tocchetti e salato. Ricoprirlo con le restanti foglie d'alloro. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 20 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre il capitone in un piatto da portata, spruzzarlo col limone e servirlo guarnito con succo di limone.

TRANCIO DI TONNO AI PEPERONI

Ingredienti:(per 6 persone) 800 gr.di tonno fresco in tranci alti tre dita, 3 peperoni, 1 mazzettino di basilico, 60 gr.di olive verdi, sale e pepe q.b., 90 gr.di olio extravergine di oliva.

Preparazione: Salare e pepare il tonno su tutti i lati, massaggiando il condimento sui tranci con la punta delle dita. Distribuire sul fondo del Varoma uno strato di foglie di basilico e disporvi il tonno. Nel vassoio sistemare i peperoni lavati, asciugati e tagliati a metà. Inserire nel boccale 1 lt.di acqua e portare
all'ebollizione: 10 min.100°C vel.1. Posizionare il Varoma completo sul boccale: 20 min. temp.Varoma vel.1. Trascorsi 15 min. togliere il vassoio con i peperoni e continuare la cottura del tonno. Nel frattempo spellare i peperoni, svuotarli dai semi e tagliarli a pezzi. A cottura ultimata, togliere il Varoma, eliminare l'acqua di cottura dal boccale, conservandone due cucchiai. Unire i peperoni: 10 sec.vel.8. Aggiungere il sale e l'olio a filo, dal foro del coperchio con lame in movimento vel.7: 30 sec.vel.7. Versare un fondo di salsa in ogni piatto, disporre il tonno sulla salsa, guarnire con le olive, qualche foglia di basilico e servire

TRANCI DI TONNO MARINATO
Ingr. X 6: 2 tranci di tonno fresco da 400 g l'uno, un mazzetto di basilico, un mazzetto di prezzemolo, 2 peperoncini secchi piccanti, 3 grossi cipollotti, 3 cucchiai di capperi fini sott'aceto, 2 chiodi di garofano, olio quanto basta per coprire il tonno, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale 700 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Nel frattempo distribuire nel varoma metà del prezzemolo e basilico lavati, appoggiarvi sopra i tranci di tonno e coprire con le erbe rimaste. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 30 min vel 1 varoma. Terminata la cottura lasciare raffreddare completamente il tonno, ripulirlo delle lische e sfogliarlo con le mani. Affettare sottilmente la prate bianca dei cipollotti e condirli con i chiodi di garofano pestati, sale e pepe. In una ciotola profonda mettere uno strato di cipollotti, uno di tonno, poi capperi e ancora cipollotti. Sopra il tutto versare l'olio mescolato col peperoncino sbriciolato. Sigillare il recipiente con pellicola trasparente e tenere in frigo per 2\3 giorni, prima di servirlo accompagnato da patate al vapore o pomodori freschi e insalata mista.

MERLUZZO AL VAPORE CON SALSA AIOLI'
Ingredienti: 900 gr. di filetto di merluzzo sotto sale, già ammollato e dissalato-2 uova-1 kg. di garusoli o murice già lessati (facoltativo)-3 rape-100 gr. di fagiolini-2 carote piccole-3 cipollotti-3 piccole patate rosse-100 gr. di cimette di cavolfiore-2 zucchine piccole
Per la salsa all'aglio: 1 tuorlo-1/2 patata lessata-180 gr. di olio extra vergine di oliva-6 piccoli spicchi di aglio-sale grosso
Preparare la salsa all'aglio. Inserire nel boccale gli spicchi di aglio con il sale grosso: 15 sec. vel. Turbo. Unire il tuorlo e la patata sbucciata ancora tiepida: 10 sec. vel. 6. Unire l'olio come per la maionese dal foro del coperchio sulle lame in movimento a vel. 4: 1 min. vel. 4. Esaurito l'olio unire alla salsa 1 cucchiaio di acqua bollente sempre sulle lame in movimento a vel. 4. Versare la salsa ottenuta in una salsiera e tenere da parte. Preparare il merluzzo. Inserire nel boccale 1 lt. di acqua: 10 min. 100°C vel. 1. Nel frattempo sistemare nel Varoma tutte le verdure a pezzettoni (rape, fagiolini carote, cipollotti, patate rosse, cavolfiori e zucchine) e cuocere: 30 min. temp. Varoma vel. 1. Disporre sul vassoio del Varoma il merluzzo a pezzi grossi. Trascorsi 10 min. di cottura delle verdure sistemare nel Varoma il vassoio con il merluzzo e proseguire la cottura. Al termine togliere il vassoio

con il merluzzo, sistemare tra le verdure le uova per farle rassodare, rimettere il vassoio e cuocere ancora: 10 min. temp. Varoma vel. 1.Disporre in un piatto da portata il merluzzo e i garusoli contornati dalle verdure e dalle uova sode sgusciate e tagliate a metà. Servire con la salsa precedentemente preparata nella quale si intingeranno di volta in volta i vari ingredienti.

INSALATA DI MERLUZZO

Ingr. X 6: 2 filetti di merluzzo (ammollato e dissalato), un mazzetto di prezzemolo, un cetriolo, 2 avocado maturi, succo di 2 limoni verdi, 80 g d'olio, sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 7 min 100° vel 1. Distribuire 1\3 del prezzemolo sul fondo del varoma e adagiarvi il pesce asciutto e cospargerlo col prezzemolo rimasto, tenendone un po' per la vinaigrette. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma: 20 min varoma vel 1. Lasciar riposare 5 minuti, poi togliere il merluzzo e diliscarlo. Sbucciare e tagliare a fette sottili cetrioli e avocado. Eliminare l'acqua di cottura e inserire nel boccale il succo dei limoni, prezzemolo e olio: 20 sec vel 6. In un'insalatiera disporre merluzzo, cetrioli, avocado, aggiustare di sale e pepe e condire con la vinaigrette preparata. Servire questa insalata dal gusto molto particolare ben fredda.

CAPESANTE AL VAPORE

Dose per 4 persone : 12 grosse capesante fresche ,1 cipollotto (solo il verde) ,2 cucchiai di salsa di soia, 1 pezzetto di zenzero fresco (grosso come un pollice) ,4 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Preparazione: Inserire nel boccale 500 gr. di acqua: 6 min. 100° C vel. 1. Nel frattempo aprire le capesante con un coltellino, staccare il mollusco, togliere le barbe e la sacca nera. Sciacquare i molluschi in poca acqua salata e asciugarli con un panno. Lavare bene le 6 valve concave e sistemare tre molluschi in ogni conchiglia. Sistemare le 4 conchiglie con i molluschi nel Varoma e quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale: 6 min. temp. Varoma vel. 3. Togliere il Varoma lasciandolo però chiuso ed eliminare l'acqua di cottura. Inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel. 6, la parte verde del cipollotto, aggiungere olio, salsa di soia e zenzero: 2 min. 40° C vel. 4. Versare nelle 2 conchiglie rimaste vuote la salsina. Servire una conchiglia con le capesante a persona e al centro sistemare le conchiglie con la salsa per intingere ogni mollusco. Consigli: per un pranzo completo si può contemporaneamente preparare un risotto ai frutti di mare nel boccale, ponendo poi il Varoma con i molluschi negli ultimi minuti di cottura e preparando per prima cosa la salsina

FILETTI DI BRANZINO FARCITI

Dose per 4 persone 2 branzini (1 kg. circa) squamati e sfilettati, con la pelle - 1 filetto di trota salmonata (180 gr. circa) - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 scatola di mais precotto 1 uovo - 1/2 mis. di panna da cucina - 1/2 pomodoro maturo - 5 zucchine novelle - olio extra vergine di oliva a piacere - qualche filo di erba cipollina - 10 gocce di tabasco - sale e pepe q.b.

Preparazione: Inserire nel boccale la trota e il prezzemolo: 15 sec. vel. 4. Aggiungere a filo la panna: 10 sec. vel. 4. Aggiungere uovo, sale, pepe, tabasco e erba cipollina: 20 sec. vel. 4. Tagliare a cubetti 1/2 zucchino e la parte esterna del pomodoro. Amalgamare la dadolata alla farcia: 10 sec. vel. 4 e mettere da parte. Inserire nel boccale 1 litro di acqua e portarla all'ebollizione: 10 min. 100° C vel. 1. Sistemare su un foglio di pellicola da cucina un filetto di branzino. Coprirlo con metà della farcia. Sovrapporre l'altro filetto e avvolgere il tutto nella pellicola ben stretta. Ripetere lo stesso procedimento per gli altri due filetti. Sistemare i due pesci ricomposti nel Varoma. Nel vassoio distribuire il mais scolato dal suo liquido e le zucchine tagliate a fiammifero. Quando l'acqua bolle posizionare il Varoma sul boccale: 15 min. temp. Varoma vel. 1. Girare i pesci e terminare la cottura: 15 min. temp. Varoma vel. 1. Scartare il pesce e tagliarlo a fette di circa 3 cm. ciascuna. Sistemare le fette di branzino al centro di un piatto da portata e intorno distribuire il mais e le zucchine alternate tra loro. Condire con sale, pepe, olio extra vergine di oliva e servire. Sono veramente speciali.

CALAMARI CON CARCIOFI E PISELLI
X 4: 800 g di calamari freschi o surgelAti, 5 carciofi, 200 g di pisellini freschi o surgelati, 100 g olio, un mis vino bianco secco, uno spicchio d’aglio, prezzemolo tritato, peperoncino (facoltativo), sale, pepe.
Preparazione: Pulire i calamari e tagliarli ad anelli. Inserire nel boccal aglio e olio: 3 min 100° vel 4. Posizionare la farfalla e inserire i calamari, salare e pepare: 5 min 100° vel 1. Aggiungere il vino: 3 min 100° vel 1. Unire un mis d’acqua: 25 min temp varoma vel 1. Disporre nel varoma i cuori di carciofo o fettine, nel vassoio i piselli e dopo 5 min posizionarlo sul boccale. A fine cottura disporre calamari, carciofi e piselli in un piatto da portata e irrorarli col loro sughetto. Prima di servire cospargere con prezzemolo tritato.
A piacere si possono sostituire i calamari con le seppie.

TORTINO DI BIANCHETTI
Ingr x 4: 500 g di bianchetti, 2 uova, 2 cucchiai di farina, 50 g di pecorino grattugiato, 1\2 spicchio d’aglio, 3 patate medie, sale, prezzemolo e peperoncino. Per il sugo: 700 g di passata di pomodoro, 8\10 filetti d’acciughe o un po’ di pasta d’acciughe, 80 g d’olio, 2 spicchi d’aglio, 30 g di pangrattato tostato, poco peperoncino, sale, pepe.
Preparazione: Lavare bene i bianchetti e lasciarli sgocciolare. Inserire nel boccale pecorino, prezzemolo aglio e peperoncino: 20 sec vel 6. Aggiungere farina, uova, sale e pepe: 30 sec vel 6. Versare il preparato ottenuto sui bianchetti e amalgamare bene delicatamente. Preparare il sugo: inserire nel boccale pulito olio, aglio, peperoncino, acciughe: 3 min 100° vel 3. Aggiungere la passata e il sale: 10 min 100° vel 1. Disporre il composto di bianchetti preparato sul vassoio del varoma, foderato con carta forno. Disporre nel varoma le patate a fettine. Quando ilsugo bolle, posizionare il varoma completo sul boccale: 30 min varoma vel 1. Presentare il tortino contornato dalle patate. Usare il sugo per condire spaghetti che, a piacere, potranno essere cosparsi con un po’ di pangrattato tostato.

COZZE E RISO ALLO ZAFFERANO
X 4: 300 g di riso a grana lunga, 1,2 kg di cozze già pulite, una stecca di cannella, una grossa presa di zafferano, 3 cipollotti, una testa d'aglio, un mazzo diprezzemolo, 2 lime o limoni, olio, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale 900 g d'acqua salata e posizionare il cestello: 7 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre sul fondo del varoma i ciuffi del prezzemolo, le cozze, i cipollotti tagliati a metà in lunghezza, l'aglio e la stecca di cannella. Inserire dal foro del coperchio il riso e lo zafferano nel cestello, posizionare il varoma sul boccale: 13 min varoma vel 4. Sgranare il riso sul piatto da portata e decorarlo con le cozze gli aromi di cottura. Irrorare con un filo d'olio, spruzzare con succo di limone (o lime) e servire il piatto caldo o freddo a piacere con una macinata di pepe nero.

COZZE E PATATE
Ingr x 4: 1,2 kg di cozze, 6 patate rosse piccole, 300 g di pomodorini sardi, un mazzetto di basilico, 2 spicchi d'aglio, 2 scalogni, 2 rametti di prezzemolo, olio, sale, pepe.
Preparazione: Inserire nel boccale 800 g d'acqua, aglio, scalogni, prezzemolo, sale e pepe. Posizionare il cestello con le patate tagliate a metà: 10 min 100° vel 1. Disporre le cozze ben lavate nel varoma, salarle leggermente, aggiungere i pomodori incisi a croce e qualche rametto di basilico. Posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura: 20 min varoma vel 3. A fine cottura lasciare nel boccale 2 misurini del liquido di cottura, aggiungere il prezzemolo rimasto, 2 cucchiai d'olio e pepe: 30 sec vel 6. Disporre cozze e patate in un piatto da portata, irrorare con un po' di sughetto e servire col rimanente sugo a parte.

GIANCHETTI CON VERDURE
Ingredienti: (per 4 persone) 500 gr.di gianchetti, 1 limone, olio, sale, pepe, prezzemolo, aglio facoltativo, 800 gr.di patate, 300 gr.di carotine.
Preparazione: Pulire i gianchetti, sgocciolarli bene, salarli, peparli e disporli nel vassoio del Varoma precedentemente foderato di carta stagnola. Nel Varoma disporre le carote a bastoncini. Tagliare le patate a tocchi. Inserire nel boccale 800 gr.di acqua, 20 gr.di sale e posizionare il cestello: 25 min.temp.Varoma vel.2. Dopo 10 min.mettere le patate nel cestello, posizionare il Varoma sul boccale e completare la cottura. Al termine sistemare i gianchetti al centro di un piatto da portata e contornarli con le patate e le carotine. Irrorare con un filo d'olio, cospargere di prezzemolo, poco sale e pepe, spruzzare con il succo di limone i pesci e, a piacere, aggiungere l'aglio tritato.

FILETTI DI ORATA ALL'ARANCIA CON PORRI
Ingredienti: 500 gr. di filetti di orata; 10 code di gamberoni; 50 gr. di burro; 2 porri; 1 cipollotta; 200 gr. di succo di arancia; 1 arancia; 1/2 min. di vermouth bianco; 2 cucchiai di olio; 1 cucchiaio di semi di finocchio; pepe macinato e sale q.b..
Preparazione: inserire nel boccale sale, pepe e semi di finocchio: 3'' vel. Turbo e mettere da parte. Inserire ora b gliati a strisce e portare all'ebollizione: 5' 100° vel. 1. Nel frattempo disporre nel Varoma i filetti di orata, cospargerli con urro e cipolla: 3' 100° vel. 4. Unire vermouth, succo d'arancia, 200 gr. di acqua e posizionare il cestello con i porri ta il trito di sale e aromi, irrorarli con l'olio e contornarli con le fettine d'arancia: distribuire i

gamberoni nel vassoio. Coprire e posizionare il VAroma sul boccale: 15' temp. Varoma vel. 1. Terminata la cottura distribuire il pesce in un piatto da portata, contornarlo con le strisce di porro ed i gamberoni; irrorare con il fondo di cottura e guarnire con una julienne di scorza d'arancia.

TORTA DI PESCE SPADA

Ingr. X 4: 600\700 g di pesce spada (4 fette), 15\20 pomodorini sodi e maturi, 130 g di pane secco, 70 g di parmigiano, 30 g di pecorino, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio abbondante di capperi dissalati, un ciuffo di prezzemolo, 90 g d'olio, 3 filetti d'acciughe salate (facoltativi), sale, pepe. Per il sugo: 700 g di passata di pomodoro, 60 g d'olio, una cipolla media, 20 g di olive verdi snocciolate, un cucchiaio di capperi dissalati, un gambo di sedano, sale, pepe.

Preparazione: Togliere la calotta superiore ai pomodorini, salarli e metterli capovolti a sgocciolare. Inserire nel boccale pane, formaggi, capperi, prezzemolo, aglio e acciughe: 30 sec vel 8. Unire sale, pepe e 40 g d'olio: 20 sec vel 2 e mettere da parte. Preparare il sugo: sciacquare il boccale e inserire cipolla e sedano: 15 sec vel 3. Unire olio, capperi e olive a fettine: 4 min 100° vel 1. Aggiungere la passata di pomodoro, 1 misurino d'acqua, sale e pepe: 35 min varoma vel 1. Nel frattempo farcire i pomodorini col composto tenuto da parte e disporli nel varoma; adagiarvi sopra le fette di pesce spada ben asciutte e unte con l'olio rimasto. Cospargerle col composto rimasto e aggiungere anche qualche fettina di pomodoro ricavata dalla calotta e qualche cappero. Dopo 15 min dall'inizio della cottura del sugo, posizionare il varoma sul boccale con i pomodori e il pesce e continuare la cottura per il tempo previsto. Adagiare il varoma su un piatto da portata, tenerlo al caldo e servirlo così, dopo un bel piatto di spaghetti conditi col sughetto preparato nel boccale.

FILETTI DI TROTA SALMONATA

Ingr x 4: 2 filetti di trota salmonata, 150 g di ricotta magra, un cucchiaio d'olio, 150 g di vino bianco, un azzetto di erbe profumate, crescione fresco, sale, pepe.

Preparazione: inserire nel boccale il mazzetto di erbe profumate e la ricotta: 30 sec vel 7. Sui filetti di trota spalmare il composto ottenuto ed aggiungere sale e pepe. Posizionare i filetti nel varoma e cospargerli con l'olio. Inserire nel boccale 500 g d'acqua e il vino bianco: 5 min 100° vel 1. Posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 10 min varoma vel 1. In un piatto da portata presentare i filetti col crescione fresco e servire.

FRUTTA E DOLCI

PERE HELENE
Ingr x 6: 6 pere da 200 g l'una, succo e scorza di un limone, 250 g di zucchero, un chiodo di garofano, un pizzico di cannella. Per la salsa al cioccolato: 2 cucchiai di fecola, 20 g di cacao amaro, un cucchiaio di zucchero, 150 g di cioccolato fondente, 150 g di latte o panna.
Preparazione: Inserire nel boccale 500 g d'acqua, zucchero, scorza di limone, chiodo di garofano e cannella: 6 min varoma vel 1. Nel frattempo sbucciare le pere, lasciando il picciolo, irrorarle con succo di limone e disporle in piedi nel varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Terminata la cottura togliere le pere dal varoma e disporle in un piatto da portata. Togliere lo sciroppo rimasto nel boccale e metterlo da parte. Preparare la salsa: inserire nel boccale asciutto il cioccolato fondente: 3 sec vel turbo. Aggiungere tutti gli altri ingredienti: 7 min 80° vel 2. Versare la salsa sulle pere e servirle fredde con una pallina di gelato alla vaniglia.
NOTE: Lo sciroppo di cottura rimasto, potete utilizzarlo come base per qualunque tipo di sorbetto.
Se le pere fossero più grosse, aumentate il tempo di cottura di una decina di minuti.

MELE AL VAPORE CON ZABAIONE CALVADOS
Ingr. X 6: 4 mele Granny Smith, succo di 1\2 limone, Per lo zabaione: 2 uova e 2 tuorli, 120 g di zucchero, 150 g di vino bianco secco, 1\2 mis di calvados.
Preparazione: inserire nel boccale 400 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Nel frattempo sbucciare le mele: togliere il torsolo, affettarle, spruzzarle col succo di limone e disporle nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 12 min varoma vel 1. Disporre le mele su un piatto da portata e lasciarle raffreddare. Eliminare l'acqua di cottura, posizionare la farfalla e inserire nel boccale tutti gli ingredienti per lo zabaione: 5 min 70° vel 3. Versare lo zabaione sulle mele e servirle calde o, a piacere, fredde, dopo averle riposte per qualche tempo in frigo.
NOTA: Le mele Granny Smith sono mele verdi dal sapore acidulo, ma potete sostituirle con altre varietà. Il Calvados potrà essere sostituire da grappa alle pere o ad altri gusti di frutta e, a piacere, sostituire sia la grappa che il Calvados con due misurini di Sidro.

MELE AL VAPORE DI MOSCATO
Ingr x 4: 700 g di mele, 300 g di moscato, 50 g di zucchero, 2 chiodi di garofano
Preparazione: Inserire nel boccale 200 g d'acqua col moscato e i chiodi di garofano e portare ad ebollizione: 6 min 100° vel 1. Sbucciare le mele, tagliarle in quarti, disporle nel varoma e cospargerle con lo zucchero. Quando il liquido bolle, posizionare il varoma e cuocere 12 min varoma vel 1. Servirle bagnandole con pochissimo sciroppo di cottura.

BUDINO DI RICOTTA CON SALSA DI FRAGOLE
Ingr x 6\8: 300 g di ricotta, 100 g di zucchero, 100 g di mandorle spellate, 3-4 mandorle amare (facoltativo), 4 uova intere, 2 scorze di limone. Per la salsa: succo di 1\2 limone, 500 g di fragole, 100 g di zucchero, foglie di menta.

Inserire nel boccale zucchero, mandorle e scorza di limone: 1 min vel turbo. Unire la ricotta: 1 min vel 4; aggiungere una alla volta le uova e lavorare ancora: 1 min vel 4. Versare la crema in uno stampo da budino col foro centrale (diam 20 alt 7 cm), ben imburrato, coprirlo con la stagnola lasciando libero il centro e posizionarlo nel varoma. Inserire nel boccale 600 g d'acqua: 7 min 100° vel 2. Posizionare il varoma: 30 min varoma vel 1. Togliere lo stampo, lasciarlo intiepidire e sformare in un piatto da portata. Eliminare l'acqua di cottura e inserire nel boccale 300 g di fragole, lo zucchero e il succo del limone: 4 min 70° vel 5. Prima di servire, disporre al centro le fragole rimaste, polverizzate di zucchero. Versare attorno la salsa e guarnire con foglie di menta.
Per la cottura si possono usare anche stampini monodose. La salsa può essere preparata anche con lamponi, frutti di bosco, kiwi, ecc…

MACEDONIA D'ESTATE
Ingr x 4: 3 albiccocche, 3 pesche, 50 g di lamponi, 50 g di zucchero, scorze di 2 limoni.
Inserire nel boccale 500 g d'acqua, le scorze di limone e portare ad ebollizione: 6 min 100° vel 1. Sbucciare le pesche e disporle con le albicocche nel varoma, dopo averle tagliate in quarti. Spolverizzarle con lo zucchero, coprire e quando l'acqua bolle posizionare sul boccale: 12 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre la frutta cotta in coppette, unire i lamponi e bagnarla con pochissima acqua del fumetto. Servirla fredda con gelato alla vaniglia.

MACEDONIA DI FRUTTA ALLO SPUMANTE
Ingr x 4: 700 g di frutta mista, 50 g di zucchero, 300 g di spumante, un cucchiaino di cannella in polvere, 3 chiodi di garofano.
Inserire nel boccale 200 g d'acqua, lo spumante, i chiodi di garofano e la cannella e portare ad ebollizione: 6 min 100° vel 1. Sbucciare e tagliare in quarti la frutta e disporla a corona nel varoma spolverizzandola di zucchero. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 15 min varoma vel 1. Servire la macedonia tiepida, bagnandola con pochissima acqua del fumetto di cottura.

PUDDING DI MELE
Ingredienti: 150 gr. di farina miscelata con lievito; 2 uova; 50 gr. di latte; 80 gr. di zucchero; 100 gr. di burro morbido; 50 gr. di uvetta bionda; 50 gr. di cognac; 450 gr. di mele renette; 2 cucchiai di miele; 1 cucchiaio di cannella; 50 gr. di zucchero di canna. Procedimento: mettere in ammollo l'uvetta nel cognac. **Preparazione:** Sbucciare le mele, tagliarle a fettine, disporle in un piatto, aggiungere le uvette, la cannella, e lo zucchero di canna. Mescolare il tutto. Inserire nel boccale farina, uova, latte, zucchero e burro: 1' portando lentamente da vel. 2 a vel. 4. Deve risultare un impasto compatto ma morbido. Imburrare uno stampo di alluminio (18 x 22 cm. alt. 6 cm), versa sul fondo il miele, poi uno strato di impasto, uno di mele, uno d'impasto ed infine ancora uno di mele. Chiudere lo stampo con carta forno e porlo nel Varoma. Inserire nel boccale 1 lt. e 1/2 di acua: 12' 100° vel. 1. Quando l'acqua bolle, posizionare il VAroma: 1 ora e 10' temp. VAroma, vel. 1. Terminata la cottura, lasciare raffreddare, sformare e servire.

TORTA DI MELE CARAMELLATA

Ingredienti:(per 6 persone) 800 gr.di mele renette, 1/2 mis.di fecola, 120 gr.di zucchero, succo di 1/2 limone, 2 cucchiai di panna, 1 mis.scarso di latte, 4 uova, 1 cucchiaino di cannella in polvere,
100 gr.di zucchero per il caramello.

Preparazione: Sbucciare le mele e tagliarle a pezzi tranne una, che va affettata e lasciata a macerare nel succo di limone. Inserire nel boccale 500 gr.di acqua: 6 min.100°C vel.1. Disporre nel Varoma le mele a pezzi e, quando l'acqua bolle, posizionare nel boccale il Varoma e cuocere: 8 min.temp.Varoma vel.1Eliminare l'acqua di cottura e inserire nel boccale le mele cotte, zucchero, fecola, cannella, panna e latte: 30 sec.vel.4. Aggiungere ora, dal foro del coperchio con lame in movimento vel.4, le uova: 30 sec.vel.4. Preparare il caramello sul fuoco e versarlo in uno stampo (diam.20 cm.alt.7 cm.). Distribuirlo bene sul fondo e sui lati. Disporre le fettine di mele, ricoprirle con il composto di mele, livellarlo bene, coprirlo con un foglio di alluminio e disporlo nel Varoma.
Inserire nel boccale 1 lt.di acqua: 10 min.100°C vel.1. Quando l'acqua bolle, posizionare il Varoma sul boccale e cuocere: 50 min.temp.Varoma vel.1. Lasciare raffreddare e sformare. Servire la torta così o accompagnata da crema inglese.

PESCHE CON PUREA DI MORE

Ingr x 4: 4 pesche non troppo mature, 500 g di more, 4 cucchiai di zucchero, panna per guarnire.

Preparazione: Sbucciare le pesche, tagliarle a metà e disporle nel varoma. Inserire nel boccale 400 g d'acqua, disporre le more nel cestello, posizionarlo nel boccale e cuocere 5 min 100° vel 1. Posizionare ora il varoma con le pesche sul boccale e continuare la cottura: 20 min varoma vel 1. Mettere da prate il varoma con le pesche, eliminare l'acqua dal boccale e inserire le more con lo zucchero: 20 sec vel turbo. Lasciare raffreddare la purea di more e disporla sul fondo di 4 coppette. Mettere in ogni coppetta una pesca sulla purea e servirle fredde con fiocchetti di panna.
Si possono sostituire le pesche con pere williams e le more con ribes o lamponi, fragole, ecc.. aggiungendo un cucchiaino di zucchero in più.

CHARLOTTE DI PESCHE

Ingr x 8: 5 pesche bianche, un pacco di savoiardi da 300 g, 6 cucchiai di zucchero, 100 g di burro, salsa all'uva fragola (vedere tra le ricette delle "preparazioni di base")

Preparazione: Sbucciare e tagliare le pesche a spicchi. Inserire il burro nel boccale: 4 min 40° vel 1 e metterlo da prate. Inserire nel boccale 1,200 lt d'acqua e portare ad ebollizione: 12 min 100° vel 1. Spennellare con un po' di burro fuso, uno stampo da charlotte e foderarlo con carta forno (il burro serve da collante tra la carta e lo stampo). Appoggiare sul fondo uno strato di pesche, cospargerle di zucchero e irrorarle con una prate del burro sciolto. Coprire con una prate di savoiardi sagomati a misura dello stampo. Procedere alternando le pesche col burro e lo zucchero ai biscotti e terminare con questi ultimi. Coprire con un foglio d'alluminio e sistemare lo stampo nel varoma. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 60 min 100° varoma vel 1. Al termine lasciare raffreddare e sformare la charlotte in un piatto da portata. Servirla ben fredda con salsa all'uva fragola.

Come stampo si può utilizzare quelli d'alluminio usa e getta di forma ovale che si adatta perfettamente al varoma. Per arricchire questo pudding, tra le pesche e i biscotti, si può mettere uno strato di crema pasticcera.

PUDDING DI FRUTTA SECCA

Ingr x 6: 100 g di fichi secchi, 100 g di datteri freschi, 60 g di uvetta, 100 g di farina, 80 g di burro, 2 piccole uova, un cucchiaio di pangrattato, 25 g di mandorle, un cucchiaio di rum, succo e scorza di 1\2 limone, 2 cucchiai di latte, un pizzico di sale, un cucchiaino scarso di lievito in polvere. Per servire: crema inglese, zenzero a piacere.

Preparazione: Inserire nel boccale, dal foro del coperchio, con lame in mov vel 6, le mandorle: 20 sec vel 6 e mettere da prate. Tagliare a pezzettini fichi e datteri e metterli con l'uvetta in una terrina e bagnarli col rum. Inserire nel boccale 1\2 lt d'acqua: 6 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre nel varoma la terrina con la frutta secca e, quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale: 5 min varoma vel 1. Spostare leggermente il coperchio del varoma e lasciar gonfiare la frutta secca ancora per 10 min varoma vel 1. Infine unire alla frutta il burro, il succo e la scorza di limone grattugiata, mescolare bene e mettere tutto in una vaschetta domopak (cap. 1 lt). Raffreddare il boccale, posizionare la farfalla e inserire uova e sale: 40 sec vel 3; aggiungere la farina mescolata al lievito, il pangrattato e le mandorle tritate e il latte: 20 sec vel 1. Versare il composto ottenuto sopra la frutta, coprire con un foglio di carta forno e sistemare la vaschetta nel varoma. Inserire nel boccale 1,200 lt d'acqua: 12 min 100° vel 1. Posizionare il varoma:60 min varoma vel 1. Lasciare intiepidire il pudding, sformarlo e servirlo con crema inglese profumata con un cucchiaino di zenzero candito tritato.

DOLCETTI DI DATTERO

Ingr x 4: 350 g di datteri freschi, 60 g di miele, 70 g di pistacchi sgusciati, 180 g di fiocchi d'avena precotti, 30 g di sesamo, un cucchiaio e 1\2 d'acqua di rose per dolci, scorza di un'arancia non trattata, olio di arachidi.

Preparazione: Immergere i pistacchi in acqua bollente per 30 min e strofinarli tra le dita per eliminare bene tutte le pellicine. Farli asciugare, tritarli grossolanamente con 2\3 colpi di turbo e metterli da prate. Tritare finemente i datteri privati del nocciolo inserendoli nel boccale dal foro del coperchio con lame in mov vel 6: 30 sec vel 6. Unire l'acqua di rose: 15 sec vel 3. Aggiungere miele, fiocchi d'avena e metà dei pistacchi tritati: 30 sec vel 3, spatolando. Con le mani leggermente unte d'olio di arachidi formare dei dolcetti a forma di ciambelline e disporli, con la scorza d'arancia tagliata sottile, nel varoma leggermente unto. Senza sciacquare il boccale inserire 750 g d'acqua: 8 min 100° vel 7. Posizionare il varoma sul coperchio e cuocere: 12 min varoma vel 2. Tostare i semi di sesamo in una padella antiaderente per 3 min circa, mescolando, facendo attenzione che non si scuriscano troppo e unirli ai piastacchi tenuti da prate. Servire i dolcetti dopo averli passati, ancora tiepidi, nel sesamo e nei pistacchi rimasti. Sono più buoni se gustati il giorno dopo.

FICHI CON SALSA DI FRAGOLINE SELVATICHE

Ingr x 6: 16 fichi maturi e sodi, 200 g di fragoline di bosco, 2 cucchiai di zucchero, un foglio di colla di pesce, un cucchiaio di creme de fraise (liquore di fragole selvatiche).

Preparazione: Mettere a bagno la colla di pesce in un bicchier d'acqua fredda. Scolarla, strizzarla bene e inserirla nel boccale con fragole, zucchero e liquore: 20 sec vel 4 e 1 min vel turbo. Togliere e mettere da parte. Inserire nel boccale 1 lt d'acqua: 12 min 100° vel 1. Nel frattempo lavare i fichi, asciugarli e adagiarli in un contenitore di pirex o d'alluminio a bordi alti che entri nel varoma, irrorarli con la salsa precedentemente preparata e coprire il tutto con un foglio d'alluminio sigillando bene il contenitore. Quando l'acqua bolle,posizionare il varoma sul boccale: 30 min varoma vel 1. Terminata la cottura, lasciarlo intiepidire e riporre in frigo fino al giorno dopo. E' un ottimo dessert.
In mancanza di fragoline selvatiche e di creme de fraise, la salsina della ricetta può essere sostituita con la seguente: 100 g di zucchero, 200 g di fragole, succo di 1\2 limone: 4 min 80° vel 4. A piacere potete anche sostituire il limone con 1\2 mis di grappa o cognac.

CARTOCCI DI FRUTTA ALLE SPEZIE
Ingr x 4: 2 banane, 4 fichi secchi, 2 pere decana, un cucchiaino di succo di limone, un baccello di cardamomo, 1\2 cucchiaino di cannella, un cucchiaio di zucchero, 2 cucchiai di liquore all'amaretto, 4 Palline di gelato al cocco.
Preparazione: Preparare 4 quadrati di carta speciale per dolci, bagnata e strizzata o carta forno. In una ciotola porre le banane sbucciate e tagliate a rondelle spesse e le pere sbucciate, affettate non troppo finemente. Bagnare la frutta col succo di limone, spolverizzarla di zucchero, aromatizzarla con la cannella e i semi di cardamomo pestati (si ottengono rompendo l'involucro del cardamomo): mescolare e lasaciar riposare tutto per 30 m. Distribuire 1\4 della preparazione in ogni cartoccio. Porre al centro di ognuno un fico secco inciso a croce, spruzzare col liquore all'amaretto, chiudere bene i cartocci e disporli nel varoma. Inserire nel boccale 1 lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma: 10 min varoma vel 1. A questo punto togliere il coperchio del varoma, aprire leggermente i cartocci e continuare la cottura per 3 minuti. Mettere un cartoccio su ogni piatto, aprirlo, mettere al centro una pallina di gelato appena tolto dal freezer e servire subito.

COMPOSTA DI ALBICOCCHE
Ingr x 6: 350 g di albicocche secche, 80 g di zucchero, una bustina di tè nero, un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio. Per servire: yogurt greco o gelato di vaniglia, mandorle tritate 8facoltative)
Preparazione: Versare nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Preparare nel frattempo un'abbondante tazza di tè nero. Disporre le albicocche in un contenitore d'alluminio che possa essere messo nel varoma, irrorarle col tè, e quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale: 30 min varoma vel 1. Scolare le albicocche. Togliere l'acqua dal boccale, inserire zucchero e albicocche: 20 sec vel 5 spatolando. Lasciare raffreddare, incorporare l'acqua di fiori d'arancio: 10 sec vel 4. Sistemare la composta in coppette individuali e lasciarle raffreddare in frigo per qualche ora. Servirle con yogurt greco o con del gelato alla vaniglia spolverizzato di mandorle tritate.

CLAFOUTIS DI LAMPONI
Ingr x 4: 300 g di latte, 2 cucchiai di panna fresca, 2 uova e 2 tuorli, 50 g di maizena, 150 g di zucchero, una bustina di vanillina, 400 g di lamponi freschi o surgelati, 20 g di burro.

Preparazione: Inserire nel boccale uova e tuorli, 120 g di zucchero, maizena e vanillina: 10 sec vel 5. Aggiungere dal foro del coperchio can lame in movimento vel 5, panna e latte: 10 sec vel 5 e mettere da prate il composto ottenuto. Inserire ora nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Nel frattempo ungere con poco burro piccoli ramequins individuali d'alluminio o porcellana, da porre internamente al varoma; disporvi i lamponi, versarvi sopra il composto tenuto da prate e porli nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 40 min varoma vel 1. Al termine togliere i ramequins, spolverizzare la superficie con lo zucchero rimasto e servirli caldi o tiepidi.
Si può servire caldo accompagnato da gelato alla vaniglia o alla panna.
Contemporaneamente alla cottura di questo dessert nel boccale si può preparare una marmellata.

BUDINO DI SEMOLINO CON CANDITI
Ingr x 6: 500 g di latte, una stecca di vaniglia, 100 g di semolino, 2 tuorli, 3 albumi montati a neve, 70 g di zucchero, 40 g di burro, 50 g di nocciole tritate, 50 g di frutta candita (arancia, limone, cedro), 10 cm di angelica, sale, una dose di salsa di frutta a piacere (vedi ricetta in "preparazioni di base")
Preparazione: inserire nel boccale il latte e la stecca di vaniglia incisa su due lati: 5 min 100° vel 1. Togliere la vaniglia. Unire il semolino dal foro del coperchio con lame in movimento vel 2: 3 min 100° vel 2. Aggiungere sale, zucchero e burro: 10 sec vel 2-3. Incorporare tuorli, nocciole, canditi: 10 sec vel 4. Inserire gli albumi a neve e con la spatola mescolare delicatamente. Imburrare uno stampo d'alluminio e versarvi la preparazione, battendo lo stampino sul piano per colmare i vuoti. Inserire un lt d'acqua nel boccale e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Sistemare lo stampo nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo ben chiuso sul boccale: 30 min varoma vel 1. Quando sarà freddo sformare il budino in un piatto da portata e cospargerlo di salsa di frutta. Decorare con nocciole e angelica tagliata a bastoncini finissimi.

BUDINI DI SEMOLA ALLE ARANCE AMARE
Ingr x 6: 50 g di semolino, 50 g di cioccolato fondente, 20 g di uvetta, 300 g di latte, un uovo, 20 g di zucchero, 15 g di burro, 100 g di gelatina di arance amare.
Preparazione: Inserire il latte nel boccale: 4 min 100° vel 1. Aggiungere dal foro del coperchio con lame in movimento vel 2 il semolino a pioggia: 7 min 80° vel 2. Aggiungere il cioccolato a pezzi, lo zucchero e l'uvetta: 20 sec vel 1. Versare la crema in una ciotola, lasciarla intiepidire e aggiungere un tuorlo mescolando energicamente. Nel boccale perfettamente pulito posizionare la farfalla e inserire l'albume: 2 min vel 2\3. Aggiungere delicatamente l'albume montato a neve alla crema. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Pennellare 6 stampini in alluminio col burro, riempirli con la crema tenuta da parte, chiuderli ermeticamente con un dischetto d'alluminio e disporli nel varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 20 min varoma vel 1. Diluire la gelatina di arance con 4 cucchiai d'acqua in una salsiera e riscaldarla ponendola sopra al varoma negli ultimi minuti di cottura. Sformare i budini e servirli ancora caldi con la salsa di arance.

BUDINO DOLCE ALLA CAROTA
Ingr. X 6: 600 g di carote, 200 g di panna fresca, 50 g di zucchero, un cucchiaino di miele, un baccello di cardamomo, una bustina di zafferano, 1\2 cucchiaino di cannella, 2 uova, 15 g di burro per imburrare lo stampo, 2 cucchiai di mandorle sfilettate.
Preparazione: Tagliare le carote a rondelle e disporle nel varoma. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 30 min varoma vel 1. Dopo 10 minuti posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Al termine lasciare raffreddare le carote e inserirle nel boccale: 1 min vel 5. Unire panna, zafferano, miele, zucchero, uova, cannella e cardamomo: un min vel 7. Versare il composto in uno stampo d'alluminio da 1 lt circa, precedentemente imburrato e coprirlo con carta forno. Inserite 1 lt d'acqua nel boccale: 30 min varoma vel 1. Dopo 10 minuti disporre lo stampo nel varoma, posizionarlo sul boccale e continuare la cottura. Terminata la cottura, lasciar raffreddare il budino in frigorifero per 2\3 ore. Sformarlo, cospargerlo di mandorle e servirlo. Si presenta ancora meglio se preparato in ramequin individuali di porcellana.

GERMKNODEL (CANEDERLI)
Ingr: x 4: 160 g di farina, 40 g di latte, 15 g di lievito di birra, un uovo (50 g), 10 g di zucchero, 20 g di burro, 3 prugne snocciolate, un cucchiaio d'olio di semi di mais, sale. Per la copertura: 40 g di semi di papavero, 20 g di zucchero, 100 g di zucchero.
Preparazione: inserire nel boccale zucchero e 20 g di semi di papavero: 30 sec vel turbo e mettere da parte. Inserire ora lievito, 30 g di farina e latte: un minuto 40° vel 3. Aggiungere la rimanente farina, l'uovo, lo zucchero tenuto da parte, il burro e il sale: un minuto e 1\2 vel spiga. Con l'impasto ottenuto formare 8 palline e inserire all'interno di ognuna 1\3 di ogni prugna; disporle nel varoma unto d'olio facendo attenzione a lasciare libere le fessure. Lasciare lievitare in luogo tiepido per 30 min circa. Lavare il boccale e inserire 600 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Posizionare il varoma: 30 min varoma vel 1. Mentre cuociono i canederli posizionare sul coperchio del varoma un piatto da portata col burro. Terminata la cottura disporre i canederli nel piatto da portata, rigirarli nel burro fuso, cospargerli con i semi di papavero rimasti, lo zucchero e servirli caldi. I semi di papavero possono essere sostituiti con cannella in polvere.

CREMINI AL MAPO
Ingr. X 4: 300 g di succo di mapo (6 mapo circa), un cucchiaio di maizena, 140 g di zucchero, 2 uova, 4 cucchiai di panna fresca, Per guarnire: un cestino di ribes o lamponi, 100 g di panna montata fresca.
Preparazione: inserire nel boccale il succo di mapo e lo zucchero: 3 min 80° vel 1 e mettere da parte. Inserire ora nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 4, uova, maizena e il succo caldo di mapo: 3 min 80° vel 4. Quando la crema si addenserà leggermente, incorporare la panna: 1 min vel 4. Versare la crema in 4 coppette resistenti al calore, coprirle con carta d'alluminio e metterle nel varoma. Inserire nel boccale un lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul coperchio e cuocere 30 minuti varoma vel 1. Terminata la cottura lasciare intiepidire le coppette, poi metterle in frigo per almeno 3 ore. Decorare i cremini con il ribes o i lamponi e servirli accompagnati da panna montata fresca. Questi cremini si possono preparare anche con altri agrumi, come arance, pompelmi o mandarini.

FLAN DELLE ANTILLE ALL'ARANCIA

Ingr . 300 gr.di panna, 100 gr.di latte, 100 gr.di succo d'arancia, 150 gr.di zucchero, 60 gr.di farina di noce di cocco, scorza di 1/2 arancia non trattata (solo la parte gialla), 3 uova intere, 2-3 cucchiai di marmellata d'arancia. Per la guarnizione: panna montata, 1 arancia.

Preparazione: Inserire nel boccale zucchero e scorza d'arancia: 1 min.vel.turbo. Unire le uova intere: 2 min.vel.4. Aggiungere panna, latte, succo d'arancia: 1 min.vel.4. Unire la farina di cocco: 30 sec.vel.6. Imburrare uno stampo ad anello col foro, mettere sul fondo la marmellata e versare la preparazione. Mettere nel boccale 600 gr.di acqua: 7 min.100°C vel.2. Posizionare il Varoma e cuocere: 30 min.temp.Varoma vel.2. Togliere lo stampo, lasciarlo raffreddare e sformarlo in un piatto di portata. Guarnire tutto attorno con mezze fette d'arancia, la scorza a filetti, e mettere al centro la panna montata. E' un dolce molto delicato, buono e semplice da realizzare.

BUDINO DI AMARETTI

Ingredienti:(per 6 persone) 500 gr.di arance non trattate, 100 gr.di amaretti secchi, 150 gr.di zucchero, 2 uova. Per guarnire: panna montata

Preparazione: Lavare le arance, disporle in un pentolino coperte d'acqua fredda e farle bollire per 5 min. Nel frattempo, inserire nel boccale gli amaretti: 8 sec.da vel.4 a vel.Turbo e metterli da parte.

Inserire ora nel boccale le arance scolate, tagliate a metà e private dei semi: 10 sec.vel.6 e 10 sec.vel.9. Aggiungere gli amaretti, 100 gr.di zucchero e le uova: 20 sec.vel.6. Con lo zucchero rimasto e 1 cucchiaino d'acqua fare il caramello, metterlo in uno stampo d'alluminio o in stampini individuali facendolo aderire bene alle pareti. Versare il composto di arance e mettere lo stampo nel Varoma. Senza lavare il boccale, inserire 1 lt.di acqua: 10 min.100°C vel.1. Quando l'acqua bolle, posizionare il Varoma sul boccale e cuocere: 60 min.temp.Varoma vel.1. Servire il budino accompagnato da panna montata oppure da panna acida o yogurt greco.

TERRINA FONDENTE DI CIOCCOLATO

Ingr x 6: 300 g di cioccolato fondente, 250 g di burro, una tazzina di caffè ristretto, 100 g di zucchero, 50 g di farina, 100 g di nocciole, 6 uova.

Preparazione: inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 5 il cioccolato e 50 g di nocciole: 10 sec vel 5. Unire la tazzina di caffè: 4 min 40° vel 1. Lasciare raffreddare per 2 minuti e aggiungere il burro a pezzetti e lo zucchero: 2 min vel 3. Unire dal foro del coperchio con lame in movimento vel 3 le uova una ad una e la farina a pioggia: 20 min 60° vel 4. Versare il composto e le nocciole avanzate in uno stampo da plum cake. Portare ad ebollizione un lt d'acqua nel boccale: 12 min 100° vel 1, quindi posizionare il varoma con lo stampo inserito e cuocere: 60 min varoma vel 1. Lasciare intiepidire il dolce, sformarlo, tagliarlo a fette e servirlo con crema inglese o salse di frutta.

CREME CARAMEL

Ingredienti (per 4 persone) 250 gr.di latte, 1 uovo intero, 2 tuorli, 120 gr.di zucchero, 1 pizzico di vaniglia (facoltativo)

Preparazione: Versare in un pentolino 70 gr.di zucchero con un cucchiaino di acqua e farlo caramellare su fuoco basso fino al caratteristico colore biondo. Versare il caramello in 4 stampini da crème caramel, inclinarli velocemente in tutti i sensi per distribuire il caramello sulle pareti e immergerli un attimo in acqua fredda per farlo aderire alle pareti. Versare nel boccale il rimanente zucchero e tutti gli altri ingredienti: 40 sec.vel.4. Versare il composto negli stampini e disporli nel Varoma. Sciacquare il boccale e inserire 1/2 lt.di acqua: 6 min.100°C vel.1. Quando l'acqua bolle posizionare il Varoma ben chiuso e cuocere: 30 min.temp.Varoma vel.1. Togliere il Varoma dal boccale e lasciare intiepidire. Mettere poi gli stampini in frigorifero per un paio d'ore. Si servono capovolti in piattini individuali

CUCINA ESOTICA

COUS COUS D'AGNELLO (Africa)

Ingr x 6: una dose di cous cous (vedi ricetta nelle preparazioni di base), 800 g di carrè d'agnello già tagliato, 12 cipolline, 400 g di ceci lessati, 200 g di polpa di pomodoro, 1\2 cucchiaino di harissa (pasta di peperoncino), 150 g di foglie di verza tagliate a listarelle, 150 g di carote tagliate a bastoncini, 2 chiodi di garofano, 100 g d'olio, pepe, peperoncino e sale.

Preparazione: Inserire nel boccale 2 cipolline e 60 g d'olio: 3 min 100° vel 4. Posizionare la farfalla, unire la polpa di pomodoro, 700 g d'acqua, ceci, peperoncino, harissa e sale: 10 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre nel varoma le costolette unte nel rimanente olio, salate e pepate. Disporre sopra l'agnello el cipolline salate e i chiodi di garofano. Nel vassoio disporre le carote e le verze separate. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 35 min varoma vel 1. Dopo 15 min aggiungere 2 misurini d'acqua calda nel boccale e terminare la cottura. Mettere ora l'agnello e le verdure in una pirofila; il brodo con i ceci in una zuppiera, aggiustare di sale e tenere in caldo. Senza lavare il boccale preparare il cous cous. Al termine disporre il cous cous in un grande piatto da portata, mettere al centro l'agnello con intorno le verdure, alternando i colori. Irrorare con un mestolo di brodo e ceci; il rimanente presentarlo a parte lasciando che ogni commnesale si serva a piacere.

AGNELLO AL VAPORE (Africa)

Ingr x 6: 1 kg di polpa d'agnello (coscia), 6 patate medie, cumino in polvere a piacere, sale, pepe.

Preparazione: Tagliare a dadi la carne, condirla con sale, pepe, cumino, massaggiando bene i pezzi con le mani, quindi disporla nel varoma. Inserire nel boccale 1 lt d'acqua: 12 min 100° vel 1. Nel frattempo pelare, lavare e tagliare in 4 le patate e disporle nel vassoio del varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma completo sul boccale: 55 minuti varoma vel 1. Terminata la cottura disporre l'agnello al centro di un piatto da portata contornato dalle patate e servire.

COUS COUS DI POLLO UVETTA E CECI (Africa)

Ingr x 6: un pollo intero senza pelle tagliato a pezzetti, 300 g di ceci lessati, 100 g di uvette secche, una bustina e 1\2 di zafferano, un cucchiaino di cumino, 3 grosse cipolle, 250 g di cous cous (vedi ricetta nelle preparazioni di base), 3 cucchiai d'olio, sale, pepe.

Preparazione: Preparare il cous cous e mettere da parte. Salare e pepare il pollo, insaporirlo con metà del cumino. Affettare finemente le cipolle, metterne un terzo sul fondo del varoma, appoggiarvi sopra il pollo, cospragerlo di uvetta e coprire con un altro terzo delle cipolle. Inserire nel boccale 1,200 gr d'acqua, sciogliervi lo zafferano e il cumino rimasto, aggiungere sale e pepe, le ultime cipolle, i ceci scolati e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Posizionare il varoma completo sul boccale e cuocere: 60 min varoma vel 1. Dopo 30 minuti posizionare nel varoma il vassoio col cus cus e continuare la cottura. Al termine disporre il cous cous in un piatto da portata formando un cono con la fontana al centro. Sistemarvi il pollo con le cipolle e le uvette. Bagnare col brodo e i ceci a cui si sarà

aggiunto l'olio crudo. E' un piatto gustoso e piacevole da servire caldo col resto del brodo a parte.

PESCE AL CARTOCCIO (Africa)

Ingr x 4: 2 orate da 400 g l'una, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante, un ciuffetto di prezzemolo, scorza di un limone verde, noce moscata grattugiata, 2 cucchiai d'olio, sale, pepe, 4 rettangoli di foglie di banana o carta forno.

Preparazione: Inserire nel boccale cipolla, aglio, peperoncino e prezzemolo: 10 sec vel 5. Aggiungere scorza di limone, noce moscata, sale e pepe: 10 sec vel 5 e mettere da parte. Senza lavare il boccale inserire un litro d'acqua e portare ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Disporre un'orata già pulita e asciugata su un rettangolo di carta forno (o foglie di banana) leggermente unta, cospargerla internamente col trito aromatico, chiudere bene la carta forno formando un cartoccio e ripetere l'operazione con l'altra orata. Disporre i due cartocci nel varoma e quando l'acqua bolle, posizionarlo sul boccale e cuocere: 30 min varoma vel 1. Servire il pesce nel suo cartoccio ancora caldo.

NOTE. Se volete potete preparare nel boccale contemporaneamente alla cottura del pesce un buon sugo per condire gli spaghetti. Se invece preferite un piatto unico, contemporaneamente al pesce, potete cuocere nel vassoio del varoma delle patate o altre verdure a scelta. Se utilizzate foglie di banano sarà necessario legare i cartocci con rafia o spago da cucina.

COUS COUS DOLCE CON FRUTTA SECCA (Africa)

Ingr x 6: 300 g di cous cous precotto, 50 g di datteri, 3 fichi secchi, 50 g di albicocche secche, 60 g di uvetta secca, 2 cucchiai di pistacchi sgusciati e pelati, 2 cucchiai di mandorle pelate, un bicchiere di vin santo o zibibbo, 100 g di miele, scorza di 1\2 arancia grattugiata, un pizzico di zenzero in polvere, 1\2 cucchiaino di cannella in polvere, 2 cucchiai d'olio di arachidi.

Preparazione: Inserire nel boccale pistacchi e mandorle e tritarle grossolanamente: 2 sec vel turbo e mettere da parte. Inserire ora datteri, albicocche e fichi secchi: 6 sec vel 5 e mettere in una terrina con vino e uvetta per 5 minuti. Introdurre nel boccale 600 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Nel frattempo mettere il cous cous in una terrina, coprirlo con una tazza d'acqua per 5 minuti e infine sistemarlo nel varoma. Strizzare bene la frutta, conservando il liquido di macerazione, e diporla nel vassoio del varoma. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 10 min varoma vel 1. A cottura ultimata disporre la frutta, il cous cous, i pistacchi e le mandorle tritate in una zuppiera, unire l'olio e sgranare bene con una forchetta il cous cous. Inserire nel boccale miele, scorza d'arancia, zenzero, cannella e il vino di macerazione: 5 min 70° vel 1. Versare il tutto sopra il cous cous e la frutta, amalgamare delicatamente e servire.

BAO-TZU – PANINI RIPIENI AL VAPORE (Cina)

Ingr x 30 pezzi (10 persone): Per l'impasto: 170 g d'acqua, 20 g di zucchero, un pizzico di sale, una bustina di lievito secco istantaneo, 350 g di farina. Per il ripieno: 200 g di funghi cinesi o Plerotus, 150 g di maiale magro macinato, 200 g di cavolo cinese o radicchio milanese (verde), 20 g di salsa di soia o sesamo, 10 g di sale, pepe.

Preparazione: Inserire nel boccale, acqua, lievito e zucchero: 1 min 50° vel 1. Aggiungere farina e sale: 40 sec vel 5. Lasciare lievitare l'impasto in un contenitore coperto e precedentemente unto fino al raddoppio del volume. Inserire ora nel boccale carne, sale, zucchero, salsa di soia e pepe: 20 sec vel 2. Togliere la carne dal boccale e, senza lavarlo, posizionare la farfalla e inserire il radicchio a listarelle, sale, pepe e olio di sesamo: 3 min varoma vel 1 senza misurino. Aggiungere i funghi tagliati a tocchetti: 2 min varoma vel 1 senza misurino. Verificare che il liquido sia stato assorbito, aggiungere la carne e amalgamare: 30 sec vel 1 spatolando. Prendere con le mani unte l'impasto lievitato e sgonfiarlo con la spatola. Dividerlo in 30 porzioni e da queste formare dei dischetti di 5 cm di diametro. Collocare su ogni dischetto un po' di ripieno e formate un fagottino. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 10 min varoma vel 1. Nel frattempo ungere il varoma e il vassoio di olio di semi e collocarvi i panini avendo cura di non posizionarli troppo vicini per evitare che si attacchino (eventualmente cuocerli in due volte). Quando l'acqua bolle posizionare il varoma e cuocere: 20 min varoma vel 1. Servirli caldi accompagnati da salsa di soia. Sono molto buoni. Durante la cottura dei panini nel boccale è possibile cuocere contemporaneamente una minestra.

RAVIOLI CINESI AL PESCE (Cina)
Ingr. X 6: Per l'impasto: 200 g di farina, 1\4 di cubetto di lievito di birra, 150 g d'acqua. Per il ripieno: 300 g di gamberetti sgusciati, 80 g d'olio di semi, un cucchiaino di dado vegetale bimby, 3 fettine sottili di zenzero fresco, 2 cucchiai di vino bianco, un cucchiaino di sale, alcune foglie di verza
Preparazione: Preparare l'impasto: inserire nel boccale acqua e lievito: 15 sec vel 2. Unire la farina: 30 sec vel 4 e 1 min vel spiga. Mettere l'impasto in una ciotola, coprirlo e lasciarlo lievitare fino a che raddoppia il volume. Preparare il ripieno: inserire nel boccale lo zenzero: 3 sec vel turbo. Aggiungere gamberetti, vino, sale, olio e dado: 30 sec vel 3 e mettere da parte il ripieno ottenuto. Quando l'impasto è lievitato, fare dei rotoli di pasta, tagliarli a tocchetti (30 circa) della dimensione di una noce e stenderli in dischetti (diam 8 cm circa) e dello spessore di una sfoglia per tagliatelle. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Nel frattempo confezionare i ravioli mettendo su ogni dischetto di pasta un cucchiaino di ripieno e richiuderli a raviolo in piedi. Disporre una prate dei ravioli ottenuti nel varoma e una parte nel vassoio dopo averli foderati con le foglie di verza. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma completo sul boccale e cuocere: 15 min varoma vel 1. Servire i ravioli con salsa di soia o salsa cinese agrodolce. Se aggiungete all'acqua nel boccale un pezzetto di sedano, carota e cipolla, otterrete un buon brodo vegetale per risotti.

RAVIOLI CINESI ALLA CARNE (Cina)
Ingr: x 6: per l'impasto: una dose di pasta per ravioli cinesi (vedi ricetta precedente). Per il ripieno: 300 g di salsiccia, 60 g di verza, 30 g di porro, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio di sesamo, 3 cucchiai d'olio di semi, un cucchiaino di dado di carne bimby, alcune foglie di verza, piselli surgelati per decorare.
Preparazione: Preparare l'impasto e i dischetti di pasta seguendo le indicazioni della ricetta precedente. Preparare il ripieno: Inserire nel boccale verza e porro: 15 sec vel 4.

Aggiungere la salsiccia spellata, vino, dado, olio di sesamo e olio di semi: 20 sec vel 3 e mettere da parte. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 8 min 100° vel 1. Nel frattempo confezionare i ravioli mettendo un cucchiaino di ripieno su ogni dischetto di pasta e chiuderli a fagottino posizionando su ognuno un pisello. Foderare varoma e vassoio con le foglie di verza e disporre sui due piani i ravioli. Quando l''cqua bolle posizionare il varoma sul boccale: 15 min varoma vel 1. Servire i ravioli caldi con salsa di soia o salsa agrodolce cinese.

PACCHETTI DI RISO IN FOGLIA DI LOTO (Cina)

Ingr. X 6: 200 g di riso cinese, 300 g di gamberetti grigi freschi, 2 cucchiai di salsa di soia (Shoyu), 2 cucchiai di olio di sesamo, 200 g di pollo lesso o arrosto a pezzetti, un cipollotto, 10 foglie secche di loto, sale, pepe.

Preparazione: Mettere a bagno in acqua calda le foglie di loto per 30 min circa per ammorbidirle. Inserire nel boccale 500 g d'acqua e sale: 6 min 100° vel 1. Nel frattempo lavare bene i gamberetti e metterli nel cestello. Quando l'acqua bolle posizionare il cestello nel boccale e cuocere: 3 min varoma vel 1. Togliere i gamberetti e metterli da parte. Aggiungere nel boccale 500 g d'acqua: 5 min 100° vel 1. Mettere il riso nel cestello, sciacquarlo e quando l'acqua bolle posizionare il cestello nel boccale: 5 min 100° vel 1. Al termine trasferire il riso dal cestello al varoma e continuare la cottura: 5 min varoma vel 1. Nel frattempo sgusciare i gamberetti e metterli in una ciotola col pollo e il cipollotto affettato. Aggiungere il riso e condire con pepe, sale, olio e salsa di soia. Sciacquare le foglie di loto, dividerle a metà, fare dei coni, introdurre in ognuno un po' di ripieno, legarli con lo spago da cucina e disporli nel varoma. Inserire nel boccale 1 lt d'acqua e portarla ad ebollizione: 10 min 100° vel 1. Posizionare il varoma sul coperchio: 25 min varoma vel 1. Terminata la cottura disporre i pacchetti di riso in un piatto da portata e aprirli al momento di servire.

POLLO AL VAPORE IN CROSTA DI RISO (Cina)

Ingr: x 6: 1 kg di pollo tagliato a pezzi molto piccoli, 2 fette di zenzero fresco tritato, un albume sbattuto, 200 g di riso, 300 g di fave fresche sbucciate, sale, pepe. Per la salsa: un cucchiaio d'olio, 2 cucchiai di salsa di soia, 3 cucchiai d'acqua di cottura, un cucchiaino di dado bimby, un cucchiaio di aceto di riso, un cucchiaio e mezzo di sherry, un cucchiaio di erba cipollina tritata, 2 spicchi d'aglio schiacciati.

Preparazione: inserire il riso nel boccale: 10 sec vel turbo. Tostare la semola di riso ottenuta: 10 min temp varoma vel 2 senza misurino e mettere da parte. Salare, pepare e distribuire lo zenzero sul pollo. Lasciare riposare 10 minuti. pAssare ogni pezzo di pollo nell'albume e poi nella semola tostata. Portare ad ebollizione 1 lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Disporre il pollo nel vassoio del varoma e nel varoma le fave. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 30 min varoma vel 1. Conservare 3 cucchiai dell'acqua di cottura rimasta nel boccale ed eliminare l'eccedenza. Inserire nel boccale tutti gli ingredienti per la salsa: 30 sec 100° vel 4. Disporre il pollo al centro di un piatto da portata, guarnirlo con le fave, condirlo con la salsina e servire. E' veramente buono. Potete sostituire le fave con una macedonia di verdure a vostro gusto.

PESCE ALLO ZENZERO (Cina)
Ingr. X 4: un dentice o un'orata da 800 g circa, 1 cucchiaio e mezzo di zenzero grattugiato, sale, pepe. Per il condimento: un cipollotto, 3 fettine di zenzero fresco grattugiato, 4 funghi cinesi (shitake), un cucchiaio di sherry secco, 2 cucchiai e mezzo di salsa di soia (shoyu), 1\2 misurino d'olio e.v., 200 g d'acqua, un cucchiaio di maizena.
Preparazione: Pulire e lavare il pesce dentro e fuori e asciugarlo bene con carta da cucina. Condirlo all'interno con sale, pepe e zenzero, disporlo nel varoma e lasciarlo risposare al fresco per 30 minuti. Mettere a bagno i funghi cinesi. Inserire nel boccale olio e cipollotto: 2 min 100° vel 3. Scolare i funghi, strizzarli con le mani e scartare i gambi. Sbucciare un pezzetto di zenzero e tagliarne 3 fettine. Aggiungere nel boccale funghi e zenzero: 5 sec vel 3 e 2 min 100° vel 1. Unire salsa di soia, sherry, acqua e maizena: 20 min varoma vel 1. Dopo 6 minuti posizionare sul boccale il varoma col pesce e ultimare la cottura. Al termine disporre il pesce in un piatto da portata preriscaldato e servirlo accompagnato dalla salsina.E' eccezionale.
I funghi shitake e lo shoyu si trovano in tutti i negozi di alimenti naturali e in molte erboristerie. Lo zenzero fresco si trova nei negozi di primizie, di alimenti naturali e spesso nei supermercati.

QUINGZHENG YU (Cina)
Ingr. X 4: un'orata di 1 kg (o spigola o trota), 500 g di funghi champignons, 100 g di prosciutto cotto, 3 cipollotti, 3 fettine di zenzero fresco, 2 cucchiai di vino di riso o sherry, un cucchiaio di olio di arachidi o mais, 2 cucchiai di salsa di soia, 250 g di riso (tipo maratelli), sale.
Preparazione: Squamare, eviscerare, lavare e asciugare il pesce. Affettare gli champignon, tagliare a listarelle il prosciutto e a rondelle i cipollotti. Praticare sulla superficie del pesce dei tagli obliqui, salarlo uniformemente e sistemare all'interno lo zenzero. Miscelare in una ciotola salsa di soia, vino o sherry e olio di semi e spruzzare bene il pesce sia all'interno che all'esterno. Disporre sul fondo del varoma metà della verdure, il prosciutto, salare e adagiarvi il pesce. Ricoprire con le verdure rimaste. Nel frattempo inserire nel boccale 1 lt d''cqua salata e posizionare il cestello: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma sul coperchio e cuocere: 20 min varoma vel 1. Togliere il varoma, inserire il riso dal foro del coperchio e riprendere la cottura: 15 min varoma vel 1. Servire l'orata accompagnata dal riso cotto a vapore.
Pur raggiungendo lo stesso peso, la cottura di due pesci anziché uno, prolunga di qualche minuto i tempi di cottura. Si può sostituire allo zenzero fresco la scorza di 1\2 limone grattugiata.

NASI GORENG (Indonesia)
Ingr: 250 g di riso, 200 g di gamberetti sgusciati, 150 g di lonza di maiale, 3 foglie di verza, 4 cipollotti puliti, 2 uova, 90 g d'olio di mais, 2 cucchiai di ketchup, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo tritato, un pezzo di peperoncino, 3 cucchiai di brodo, salsa di soia, sale, pepe, zenzero in polvere.
Preparazione: Inserite nel boccale un cipollotto: 5 sec vel 4. Aggiungete 1\2 misurino d'acqua e il sale: 10 min 100° vel 1 tenendo il misurino inclinato. Unite uova, pepe e un

pizzico di zenzero: 10 sec vel 5. Versate il composto nel vassoio del varoma foderato con carta d'alluminio unta con un cucchiaio d'olio di mais. Nel boccale pulito mettete 750 g d'acqua salata: 10 min 100° vel 1. Inserite il cestello col riso e posizionate il varoma: 5 min temp varoma vel 4 e 10 minuti varoma vel 1. A cottura ultimata passate il riso sotto l'acqua fredda e mettetelo da parte. Staccate la frittatina aiutandovi con la spatola; arrotolatela e tagliatela a listarelle. Togliete l'acqua dal boccale, inserite i 3 cipollotti rimasti: 5 sec vel 4. Aggiungete l'olio e l'aglio: 3 min 100° vel 1. Togliete l'aglio e aggiungete sale, pepe, peperoncino tritato e il ketchup: 1 min 100° vel 1. Posizionate la farfalla e unite i gamberetti: 2 min 100° vel 1. Togliete i gamberetti dal loro sugo e metteteli da parte. nel sugo rimasto rosolate la verza e la lonza a listarelle sottili, aggiungendo anche un cucchiaio di salsa di soia: 10 min 100° vel 1. Trasferite il tutto dal boccale in una padella capiente a fuoco medio sul gas. Aggiungete il riso e tostate mettendo, se necessario, 3 cucchiai di brodo. Completate la preparazione con la frittatina, i gamberetti e il prezzemolo. Regolate di sale e pepe e servite con salsa di soia. E' un ottimo piatto unico e si presenta molto bene.

CARTOCCI D'AGNELLO (Armenia)

Ingr. X 4: 1,300 kg d'agnello, 2 spicchi d'aglio, un pomodoro maturo, una cipolla, 100 g di vino bianco secco, 90 g d'olio, succo di 1 limone, 100 g di formaggio feta, 1\2 cucchiaino di cannella in polvere, 1\2 cucchiaino di origano, 20 g di burro, 20 g di pepe nero, sale.

Preparazione: Scegliere preferibilmente la spalla d'agnello, disossarla e tagliarla a dadini di uguale dimensione. Sbucciare la cipolla e affettarla. Mettere il tutto in una ciotola ed aggiungere l'aglio tagliato a fettine, olio, succo di limone, vino bianco, cannella, origano, sale, pepe. Amalgamare bene e lasciare marinare per 4 ore a temperatura ambiente o anche più in frigorifero. Inserire nel boccale 1,500 lt d'acqua: 15 min 100° vel 1. Nel frattempo disporre 4 quadrati di carta forno di 40x40 e metterli sul piano di lavoro. Scolare l'agnello con tutti gli ingredienti, suddividerlo nei cartocci e completare con pomodoro, formaggio e qualche fiocchetto di burro. Bagnare con qualche cucchiaio della marinata. Chiudere bene i cartocci, adagiarli nel varoma e quando l'acqua bolle posizionarlo sul boccale: 60 min varoma vel 1. Trascorso il tempo, aggiungere, se necessario, acqua nel boccale e continuare ancora: 30 min varoma vel 1. Dieci minuti prima del termine praticare 5 o 6 fori per cartoccio con uno stuzzicadenti e ultimare la cottura. Porre direttamente il cartoccio in piatti individuali, aprirli in tavola e servirli con un contorno di verdure al vapore.

CREMA DI UOVA AI PETTI DI POLLO (Giappone)

Ingr. X 4: 4 gamberoni, 500 g di petto di pollo a dadini, un cucchiaino di sakè, un cucchiaino di salsa di soia, 4 cucchiaini di zenzero grattugiato, un cucchiaino di dado vegetale bimby, 4 uova, 12 noci, sale.

Preparazione: Insaporire il pollo con sale, salsa di soia, sakè e porlo in una vaschetta d'alluminio da 1 lt imburrata. Tagliare i gamberoni a pezzetti, riservare la prate terminale, e unirli al pollo. Inserire nel boccale uova, zenzero, 6 noci e il dado: 20 sec vel 4, versare tutto nella vaschetta col pollo e mescolare. Inserire nel boccale 500 g d'acqua: 6 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle, posizionare il varoma con la vaschetta sul boccale e cuocere:

20 min varoma vel 1. Togliere la vaschetta, guarnire con i gherigli delle noci rimaste, le code dei gamberoni tenute da prate e servire.
NOTE: Le più indicate sono le noci di Ginko (nei negozi di alimentari giapponesi).

POLLO IN SALSA DI SESAMO (Giappone)
Ingr. X 6: un pollo medio, un cucchiaio di sherry, un cucchiaio d'olio di mais, 2 cipollotti, 4 fettine di zenzero fresco, un cucchiaio di semi di sesamo, sale, pepe. Per la salsa: un cucchiaio di semi di sesamo, 2 cucchiai di pepe cinese, 1\2 cucchiaino di pasta di sesamo (tahine), 2 spicchi d'aglio, 1\2 cucchiaino di zucchero, 4 cucchai d'olio di mais, 1\2 cucchiaio d'olio di sesamo, 3 cucchiai di salsa di chili dolce, 1\2 cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiai di sherry, 1\4 di cucchiaino di sale.
Preparazione: Preparare la salsa: inserire nel boccale i semi di sesamo e il pepe cinese: 30 sec vel da 1 a turbo. Aggiungere tutti gli ingredienti per la salsa: 30 sec vel 3 e mettere da parte in una salsiera. Tagliare il pollo in piccoli pezzi e condirlo con sale e pepe. Sistemarlo nel varoma distribuendo sopra e sotto il pollo, lo zenzero e i cipollotti a fettine sottili. Irrorare con lo sherry e l'olio. Portare ad ebollizione 1 lt d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle pèosizionare il varoma e cuocere: 45 min varoma vel 1. Nel frattempo tostare i semi di sesamo in una padella antiaderente. Terminata la cottura disossare il pollo, tagliarlo a bastoncini, sistemarlo nel piatto da portata e napparlo con 2 cucchiai di salsa e guarnirlo col sesamo tostato. Servire il pollo accompagnandolo con crostini di pane fritto e la salsa. E' un piatto ottimo per chi ama i sapori forti e contrastanti.

SEITAN ALL'ORIENTALE (Giappone)
Ingr: x 6: 300 g di seitan (vedi ricetta nelle preparazioni di base), una grossa cipolla, 1\2 mis d'olio di sesamo (o olio e.v.), un misurino di uvetta, 1\2 misurino di mandorle spellate, 200 g di panna fresca, 200 g di acqua di cottura del seitan o acqua naturale, un cucchiaio di salsa di soia (Shoyu), 3 cucchiai di curry in polvere, sale, pepe.
Preparazione: preparare il seitan come da ricetta. Tagliarlo a strisciloline, cospargerlo con il curry e lasciarlo riposare. Mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Inserire nel boccale olio e cipolla: 3 min 100° vel 3. Posizionare la farfalla nel boccale e introdurre il seitan: 5 min 100° vel 1. Aggiungere la panna, l'acqua di cottura del seitan, shoyu, uvetta ammollata e strizzata, mandorle, sale e pepe: 15 min varoma vel 1. Servire con riso a vapore o couscous.
NOTE: il seitan, nel caso non si volesase preparare in casa, si trova in tutti i negozi di alimneti naturali nei quali sono reperibili anche lo shoyu e l'olio di sesamo.

UOVA AL VAPORE (Thailandia)
Ingr. X 4: 3 uova, 400 g di brodo vegetale, un cucchiaino di pastra d'acciughe, 1\2 cucchiaino di succo di limone o lime, qualche rametto di coriandolo fresco o prezzemolo, uno spicchio d'aglio, 2 cucchiai d'olio, un cipollotto. Per la salsa di limone: 4 peperoncini, 1\2 misurino di succo di limone, 2 cucchiai d'acqua, 2 cucchiaini di pasta d'acciughe.
Preparazione: preparare la salsa: inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6 i peperoncini: 10 sec vel turbo. Aggiungere il succo di limone e la pasta d'acciughe e due cucchiai d'acqua: 5 sec vel 6. Mettere da parte la salsa e sciacquare il boccale. Inserire ora nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 5,

prezzemolo o coriandolo, aglio e cipollotto: 10 sec vel 5. Riunire con la spatola gli ingredienti sul fondo del boccale e aggiungere l'olio: 2 min 100° vel 3. Unire brodo, uova, pasta d'acciughe e limone: 5 sec vel 6. Versare la preparazione in uno stampo d'alluminio e metterlo nel varoma. Senza lavare il boccale inserire un litro d'acqua: 10 min 100° vel 1. Quando l'acqua bolle posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 20 min varoma vel 1. Servire le uova, nello stesso recipiente in cui sono state preparate, accompagnate dalla salsa di limone. Possono anche essere servite fredde.

PEPERONI FARCITI (Thailandia)
Ingr. X 4: 12 peperoni lunghi non troppo grossi, 125 g di carne di maiale magra macinata, 125 g di gamberetti freschi sgusciati, 2 spicchi d'aglio, un cucchiaino di semi di coriandolo, 1\2 cucchiaino di pasta d'acciughe diluita in un cucchiaino d'acqua, un cucchiaino e 1\2 di maizena. Per la rete d'uovo: 2 uova, un cucchiaino di farina, olio, sale. Per la salsa al lime: 4 peperoncini verdi piccanti, 1\2 misurino di succo di lime o limone, 2 cucchiaini di pasta d'acciughe.
Preparazione: Inserire nel boccale, dal foro del coperchio con lame in movimento vel 8, l'aglio e i semi di coriandolo: 10 sec vel 8. Riunire il trito con la spatola in fondo al boccale e aggiungere i gamberetti: 5 sec vel 6. Aggiungere tutti gli altri ingredienti tranne i peperoni: 20 sec vel 3 e mettere da parte. Versare nel boccale 500 g d'acqua: 7 min 100° vel 1. Nel frattempo incidere i peperoni, svuotarli dai semi, riempirli con la farcia e richiuderli. Disporre i peperoni nel varoma e cuocere: 20\30 minuti (a seconda della grandezza dei peperoni) temp varoma vel 1. Togliere il varoma e lasciar raffreddare completamente. Preparare la rete d'uovo: sciacquare il boccale e inserire uova, farina e sale: 10 sec vel 6. Scaldare un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente, immergere le dita nell'uovo e poi lasciare cadere a filo la pastella che rimarrà attaccata sulla padella calda, ottenendo così una rete sottile di uovo cotto. Sistemare un peperone al centro della rete, avvolgergliela attorno e metterlo nel piatto da portata; proseguire con i restanti peperoni. Preparare la salsa al lime: inserire nel boccale tutti gli ingredienti: 20 sec vel 4 e portare lentamente a turbo per altri 30 secondi. Servire i peperoni a temperatura ambiente irrorati con la salsa. E' una preparazione veramente raffinata.
NOTE: Si possono utilizzare anche peperoni gialli o rossi più grandi, considerandone uno a testa, ma si presentano meglio quelli piccoli.

POLLO AL CURRY (India)
Ingr. X 6: un pollo, 4 cipolle, 50 g di uvetta bionda, 100 g di yogurt, un cucchiaio di maizena, un limone verde, 2 cucchiai di curry in polvere, un cucchiaio d'olio, sale, pepe.
Preparazione: Togliere la pelle al pollo. Tagliarlo a pezzi piccoli, salarlo e peparlo. Emulsionare un cucchiaino di curry con l'olio e con lo stesso massaggiare il pollo, irrorarlo con succo di limone e lasciarlo marinare per 30 minuti. Affettare finemente le cipolle e distribuirne metà nel varoma; disporvi sopra il pollo, cospargerlo con le uvette e coprirlo con le cipolle rimaste. Mettere nel boccale 600 g d'acqua: 10 min 100° vel 1. Posizionare il varoma sul boccale e cuocere: 30 min varoma vel 1. Togliere il varoma col pollo e tenerlo al caldo. Lasciare nel boccale un misurino d'acqua di cottura, aggiungere yogurt, maizena, il curry rimasto, sale e pepe: 4 min 80° vel 4. Trasferire il pollo con le cipolle in un piatto da portata, condirlo con la salsa e servirlo ben caldo. E' ottimo.